



2020

LET'S KEEP MOVING!

Move | Eat | Live Healthier!
*Summer health challenges and activity
book for children ages 3 to 5*

¡A SEGUIR MOVIÉNDONOS!

Actívate | Aliméntate | ¡Vive sanamente!
*Libro de actividades y retos para niños entre 3 y 5
años de edad para disfrutar durante este verano*

INDEX/ÍNDICE

Introduction/Introducción

Calendars/Calendarios

June/Junio

July/Julio

August/Agosto

Pssst...
Click on the
link for easy
navigation!

Mobile Apps/Aplicaciones Móviles

Games/Juegos

Recipes/Recetas

More Activities/Más Actividades

Food Game Bingo/Lotería

Let's Get Moving Bingo/Lotería

Grocery Store Scavenger Hunt/Búsqueda en el Súper

Food Group Flashcards/Tarjetas

Coloring Pages/Hojas para Colorear







INTRODUCTION

IT'S SUMMER TIME! And you know what that means, swimming pools, cold treats, and enjoying having your kids at home while school is out. If you need some *inspiration* on how to keep your kids entertained while also **promoting good & healthy habits**, the Míranos program is here for you!

Our team has carefully selected *yummy* recipes and *fun* activities to help you help your family stay active and healthy over the summer.

This booklet includes a calendar with **activities for each day of summer**. All the activities and recipes listed are included in this booklet. Make sure to look at our Index to find what you need, or you can click on the links embedded in the calendar.

Also, if you want to keep things interesting, challenge your family with our healthy **weekly goals** which you can find at the bottom of each monthly calendar. All weekly goals include a nutrition  and an active  challenge.

We hope you and your family have an active summer!

- Míranos! Look at Us, We are Healthy!







INTRODUCCIÓN

¡**ES VERANO!** Eso significa que es hora de echar un chapuzón en la alberca, disfrutar de bebidas y botanas refrescantes, y pasar tiempo con los niños en casa durante las vacaciones. Si usted necesita un poco de *inspiración* para entretener a sus niños este verano de una forma saludable, ¡el programa de Míranos está aquí para ayudarlo!

Nuestro equipo ha seleccionado recetas deliciosas y actividades interactivas para ayudarlo a usted ayudar a que su familia se mantenga activa y saludable durante este verano.

Este programa incluye un calendario con **actividades para cada día durante el verano**. Todas las actividades y recetas están incluidas en este programa. Haga uso del índice para encontrar lo que necesite, o simplemente oprima la liga o link incluídas en el calendario.

También, si le gustaría mantener las cosas un tanto interesantes, rete a su familia con las **metas de salud semanales** incluidas debajo de cada calendario mensual. Cada reto semanal incluye una meta nutricional  y una meta para la actividad física .

¡Esperamos que usted y su familia disfruten este programa y que tengan un verano activo y sano!

- Míranos! Look at Us, We are Healthy!



CALENDAR / CALENDARIO

This booklet includes a calendar with **daily activities** and **weekly health goals** for the months of June, July, and August. Look at the key below to understand the category of each daily activity and weekly goal listed. Use the *index* to find each activity in the booklet or simply click on the *embedded link*.

*Este programa incluye un calendario con **actividades diarias** y **metas semanales** para los meses de Junio, Julio y Agosto. Échele un vistazo a la clave abajo para identificar las diferentes categorías de actividades incluidas en el calendario. Haga uso del índice para encontrar cada actividad en el programa, o haga click en la liga.*



Recipe/Receta



Game/Juego



Other Educational Activity/Otra Actividad Educativa



Mobile Application or video/Aplicación Móvil o video



Nutrition Weekly Goal/Meta Semanal de Nutrición



Active Weekly Goal/Meta Semanal de Actividad Física



| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---------------|---|---|--|---|--|---|---|
| | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| WEEK 1 | 14 Kiwi Turtles Mirror, Mirror | 15 Monstralia App: Brainbow Animal Friends | 16 Grocery Store Scavenger Hunt Target Throwing | 17 Monstralia App: Monster Match Jump Grasshopper | 18 Food Game BINGO Go Noodle: Do the Yeti | 19 Monstralia App: Monster Senses Hopscotch | 20 My Plate coloring page Go Noodle: Baby Shark |
| WEEK 2 | 21 Monstralia App: Monster Match Animal Friends | 22 Fruit Nachos Go Noodle: Roller Coaster | 23 Plan Your Plate coloring page Let's Get Moving: BINGO | 24 Agua Fresca de Sandia Home Olympics | 25 Monstralia App: Brain Maze Animal Friends | 26 Food Game BINGO Go Noodle: Pop See Ko | 27 Monstralia App: Brainbow Bubble Catch |
| WEEK 3 | 28 My Plate coloring page Target Throwing | 29 Monstralia App: Monster Senses Kangaroo Hopping Game | 30 Grocery Store Scavenger Hunt Animal Exercise video | 1 | 2 | 3 | 4 |

Pssst.... Click here!

WEEK 1 GOALS

- Replace sodas with plain water or fruit-infused water
- Be physically active for 30-minutes each day with your child

WEEK 2 GOALS

- Replace whole milk with fat free milk or a plant-based milk
- Have a dance party with your child 2-3 times this week!

WEEK 3 GOALS

- Serve a glass of plain or fruit-infused water with every meal
- Stretch each morning with your child by playing Animal Yoga



| | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1ª SEMANA | 14 🍎 Tortugas Kiwi 🎮 Espejo, Espejito | 15 📱 Monstralia App: Brainbow 🎮 Creaturas Amigables | 16 🍃 Búsqueda en el Supermercado 🎮 Tiro al Blanco | 17 📱 Monstralia App: Monster Match 🎮 ¡Salta, Saltamontes! | 18 🍃 Food Game BINGO 📱 Go Noodle: Do the Yeti | 19 📱 Monstralia App: Monster Senses 🎮 Rayuela | 20 🍃 My Plate hoja para colorear 📱 Go Noodle: Baby Shark |
| 2ª SEMANA | 21 📱 Monstralia App: Monster Match 🎮 Creaturas Amigables | 22 🍎 Nachos de Fruta 📱 Go Noodle: Roller Coaster | 23 🍃 Plan Your Plate hoja para colorear 🎮 Let's Get Moving: BINGO | 24 🍎 Agua Fresca de Sandía 🎮 Olimpiadas Caseras | 25 📱 Monstralia App: Brain Maze 🎮 Creaturas Amigables | 26 🍃 Food Game BINGO 📱 Go Noodle: Pop See Ko | 27 📱 Monstralia App: Brainbow 🎮 Caza Burbujas |
| 3ª SEMANA | 28 🍃 My Plate hoja para colorear 🎮 Tiro al Blanco | 29 📱 Monstralia App: Monster Senses 🎮 Canguros Saltarines | 30 🍃 Búsqueda de Supermercado 📱 Animal Exercise video | 1 | 2 | 3 | 4 |

Psssst.... Click here!

1ª SEMANA

- 🥗 En vez de refrescos tome agua natural o con infusión de frutas
- 🏃 Sea físicamente activo 30 minutos cada día con su hijo

2ª SEMANA

- 🥗 En vez de leche entera sirva leche descremada
- 🏃 ¡Ponga música y baile con su hijo 2-3 veces esta semana!

3ª SEMANA

- 🥗 Sirva agua natural o con infusión de frutas con cada comida
- 🏃 Haga ejercicios de estiramiento cada mañana con su hijo



| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---------------|---|--|---|---|--|---|--|
| WEEK 3 | 28 | 29 | 30 | 1 🥕 BINGO 📱 Food Groups 📱 Going on a Bear Hunt video | 2 📱 Monstralia App: MonsterEmotions 🏀 Let's Get Moving BINGO | 3 🥕 MyPlate Coloring Page 🏀 Jump Grasshopper | 4 📱 Monstralia App: Brainbow 🏀 Animal Friends |
| WEEK 4 | 5 🥕 "Plan Your Plate" Printable 🏀 Home Olympics | 6 🍎 Fruit Nachos 📱 Go Noodle: Baby Shark | 7 🥕 Grocery Store Scavenger Hunt 🏀 Monkey Bar Challenge | 8 📱 Monstralia App: Brain Maze 📱 Going on a Bear Hunt video | 9 🥕 "Plan Your Plate" Printable 🏀 Kid's Exercise-Animal App | 10 📱 Monstralia App: MonsterEmotions 🏀 Let's Get Moving BINGO | 11 🥕 Food Group Flash Cards 🏀 Bubble Catch |
| WEEK 5 | 12 🍌 Banana Bear Toast 🏀 Target Throwing Game | 13 🥕 MyPlate Coloring Page 🏀 Hopscotch | 14 🍌 Butterfly Baggies 🏀 Let's Get Moving BINGO | 15 🥕 "Plan Your Plate" Printable 🏀 Balloon Batting | 16 🥕 Food Game BINGO 📱 GoNoodle: Baby Shark | 17 📱 Monstralia App: Brain Maze 🏀 Target-Throwing Game | 18 🥕 Food Group Flash Cards 📱 GoNoodle: Pop See Ko |
| WEEK 6 | 19 📱 Monstralia App: Brainbow 🏀 Mirror, Mirror | 20 🥕 Grocery Store Scavenger Hunt 🏀 "Going on a Bear Hunt"-Video | 21 🍌 Agua Fresca de Sandia 🏀 Monkey Bar Challenge | 22 📱 Monstralia App: Monster Senses 🏀 Kangaroo Hopping | 23 🥕 Food Game BINGO 🏀 Kid's Exercise-Animal App | 24 🥕 "Plan Your Plate" Printable 📱 Go Noodle: Pop See Ko | 25 📱 Monstralia App: Monster 🏀 Mirror, Mirror |
| WEEK 7 | 26 🍌 Fruit Rainbow 📱 GoNoodle: Baby Shark | 27 📱 Monstralia App: Monster Senses 🏀 Let's Get Moving BINGO | 28 🥕 MyPlate Coloring Page 🏀 Home Olympics | 29 🥕 Food Group Flash Cards 🏀 Kid's Exercise-Animal App | 30 📱 Monstralia App: Brain Maze 🏀 Animal Yoga | 31 🥕 Food BINGO 📱 GoNoodle: Pop See KO | 1 |

WEEK 3 GOALS

- 🥤 Replace sodas with plain water or fruit-infused water
- 🏃 Be physically active for 30-minutes each day with your child

WEEK 5 GOALS

- 🥗 Serve dinner with a side of non-starchy veggies for one week
- 🧘 Do some stretching with your child each night before bedtime

WEEK 7 GOALS

- 🏠 Choose homemade meals over fast food for a week
- 🏃 Play an active game with your child outdoors for 30 mins every day

WEEK 4 GOALS

- 🥗 Make mealtime an electronic-free zone
- 🏃 Go on a family walk after eating a meal at least 2 times this week

WEEK 6 GOALS

- 🥗 Eat 5 servings of fruits and veggies every day
- 🏃 Have your child do at least 1 hour pf physical activity every day



| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|------------------|--|---|---|---|--|---|--|
| 3ª SEMANA | 28 | 29 | 30 | 1 🥕 BINGO Food Groups 📱 Going on a Bear Hunt video | 2 📱 Monstralia App: MonsterEmotions ⚽ Let's Get Moving BINGO | 3 🥕 Colorea "Plan Your Plate" ⚽ ¡Salta, Saltamontes! | 4 📱 Monstralia App: Brainbow ⚽ Creaturas Amigables |
| 4ª SEMANA | 5 🥕 Colorea "Plan Your Plate" ⚽ Olimpiadas Caseras | 6 🍎 Nachos de Fruta 📱 Go Noodle: Baby Shark | 7 🥕 Búsqueda en el Supermercado ⚽ Monitos Colgantes | 8 📱 Monstralia App: Brain Maze 📱 Going on a Bear Hunt video | 9 🥕 Colorea "Plan Your Plate" 📱 Kid's Exercise-Animal App | 10 📱 Monstralia App: MonsterEmotions ⚽ Let's Get Moving BINGO | 11 🥕 Food Group Flash Cards ⚽ Caza Burbujas |
| 5ª SEMANA | 12 🍎 Tostadas de Oso ⚽ Tiro al Blanco | 13 🥕 "My Plate" hoja para colorear ⚽ Rayuela | 14 🍎 Merienda con Mariposas ⚽ Let's Get Moving BINGO | 15 🥕 Colorea "Plan Your Plate" ⚽ Bateando Globos | 16 🥕 Food Game BINGO 📱 GoNoodle: Baby Shark | 17 📱 Monstralia App: Brain Maze ⚽ Tiro al Blanco | 18 🥕 Food Group Flash Cards 📱 GoNoodle: Pop See Ko |
| 6ª SEMANA | 19 📱 Monstralia App: Brainbow ⚽ Espejo, Espejito | 20 🥕 Búsqueda en el Supermercado 📱 Going on a Bear Hunt video | 21 🍎 Agua Fresca de Sandia ⚽ Monitos Colgantes | 22 📱 Monstralia App: Monster Senses ⚽ Canguros Saltarines | 23 🥕 Food Game BINGO ⚽ Kid's Exercise-Animal App | 24 🥕 Colorea "Plan Your Plate" 📱 Go Noodle: Pop See Ko | 25 📱 Monstralia App: Monster ⚽ Espejo, Espejito |
| 7ª SEMANA | 26 🍎 Arcoiris de Fruta 📱 GoNoodle: Baby Shark | 27 📱 Monstralia App: Monster Senses 🥕 Let's Get Moving BINGO | 28 🥕 "My Plate" hoja para colorear 🥕 Olimpiadas Caseras | 29 🥕 Food Group Flash Cards 📱 Kid's Exercise-Animal App | 30 📱 Monstralia App: Brain Maze ⚽ Animal Yoga | 31 ⚽ Food BINGO 📱 GoNoodle: Pop See KO | 1 |

3ª SEMANA

- 🥗 En vez de refrescos tome agua natural o con infusión de frutas
- 🏃 Sea físicamente activo 30 minutos cada día con su hijo

5ª SEMANA

- 🥗 Sirva verduras como acompañamiento a la hora de cenar
- 🏃 Haga estiramientos con su hijo todas las noches antes de acostarse

7ª SEMANA

- 🏠 Elija comer en casa en vez de comida rápida durante una semana
- 🏃 Juegue y/o sea activo con su hijo al aire libre por al menos 30 min cada día de la semana

4ª SEMANA

- 🥗 Haga de la hora de comer una zona sin aparatos electrónicos
- 🏃 Salga a caminar en familia después de comer al menos 2 veces

6ª SEMANA

- 🥗 Coma 5 porciones de frutas y verduras cada día de la semana
- 🏃 Mantenga a su hijo activo al menos 1 hora todos los días



| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|----------------|--|--|--|--|---|--|--|
| WEEK 7 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 Monstralia App: MonsterEmotions Let's Get Moving BINGO |
| WEEK 8 | 2 Kiwi Turtles Going on a Bear Hunt video | 3 Banana Dolphin Yogurt Cup Monkey Bar Challenge | 4 Grocery Store Scavenger Hunt Go Noodle: Pop See Ko | 5 Monstralia App: Brain Maze Mirror, Mirror | 6 MyPlate GoNoodle: Banana Banana Meatball | 7 Monstralia App: Memory Match Animal Yoga | 8 Plan Your Plate Jump Grasshopper |
| WEEK 9 | 9 Monstralia App: Brainbow Balloon Batting | 10 Kiwi Turtles Target-Throwing Game | 11 MyPlate Let's Get Moving BINGO | 12 Monstralia App: MonsterEmotions Home Olympics | 13 Food BINGO GoNoodle: Do the yeti | 14 Monstralia App: Brainbow Kangaroo Hopping | 15 Banana Palm Trees Go Noodle: Baby Shark |
| WEEK 10 | 16 Food BINGO Hopscotch | 17 Food Group Flash Cards Animal Friends | 18 Agua Fresca de Sandia Bubble Catch | 19 Food BINGO Going on a Bear Hunt video | 20 Berry Banana Bread Bear GoNoodle: Baby Shark | 21 Monstralia App: Brainbow Mirror, Mirror | 22 Monstralia App: Brain Maze Animal Yoga |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

WEEK 7 GOALS

- Choose homemade meals over fast food for a week
- Play an active game with your child outdoors for 30 mins every day

- Serve & eat 2 veggies of two different colors every day
- Play a new active game with your child every day

WEEK 8 GOALS

WEEK 9 GOALS

- Have fruits & veggies cut up for a snack
- Play an indoors with your child 30 mins every day

- Introduce new foods in small portions every day of the week
- Play music and have a dance party with your child and family!

WEEK 10 GOALS



| | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 7ª SEMANA | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 Monstralia App: MonsterEmotions Let's Get Moving BINGO |
| 8ª SEMANA | 2 Tortugas Kiwi Going on a Bear Hunt video | 3 Parfait Delfin-tástico Monitos Colgantes | 4 Búsqueda en el Supermercado Go Noodle: Pop See Ko | 5 Monstralia App: Brain Maze Espejo, Espejito | 6 Plan Your Plate GoNoodle: Banana Banana Meatball | 7 Monstralia App: Memory Match Yoga en el Reino Animal | 8 Plan Your Plate ¡Salta, Saltamontes! |
| 9ª SEMANA | 9 Monstralia App: Brainbow Bateando Globos | 10 Tortugas Kiwi Tiro al Blanco | 11 Plan Your Plate hoja para colorear Let's Get Moving BINGO | 12 Monstralia App: MonsterEmotions Olimpiadas Caseras | 13 Food Game BINGO GoNoodle: Do the yeti | 14 Monstralia App: Brainbow Canguros Saltarines | 15 Isla Tropical Go Noodle: Baby Shark |
| 10ª SEMANA | 16 BINGO Food Groups Rayuela | 17 Food Group Flash Cards Creaturas Amigables | 18 Agua Fresca de Sandia Caza Burbujas | 19 BINGO Food Groups Going on a Bear Hunt video | 20 Tostadas de Oso GoNoodle: Baby Shark | 21 Monstralia App: Brainbow Espejo, Espejito | 22 Monstralia App: Brain Maze Yoga en el Reino Animal |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

7ª SEMANA

- Coma en casa en vez de comida rápida por una semana
- Juegue al aire libre con su hijo por 30 mins cada día

- Sirva y coma 2 verduras de dos colores diferentes todos los días

- Juegue con su hijo algo nuevo todos los días

8ª SEMANA

9ª SEMANA

- Coma futas y verduras como snacks cada día
- Juegue un juego con su hijo adentro de la casa por 30 mins cada día

- Introduzca un nuevo alimento a su hijo en porciones pequeñas

- Ponga música y baile todos los días con su hijo. ¡Una fiesta!

10ª SEMANA



FREE APPS!



MONSTRALIA

CHECK OUT MONSTRALIA! THIS APP USES COLORFUL, FUN ILLUSTRATIONS AND WELL-DESIGNED, AGE APPROPRIATE MINI-GAMES TO TEACH YOUNG CHILDREN BETWEEN THE AGES OF 3-6 YEARS OLD ABOUT HOW THEIR BODIES WORK, AND THE FOODS AND FITNESS HABITS NEEDED FOR GOOD HEALTH.



GO NOODLE

EVERY DANCE PARTY, YOGA SESSION, AND MINDFULNESS ACTIVITY IS AN OPPORTUNITY FOR KIDS TO WAKE UP THEIR BODIES, ENGAGE THEIR MINDS, AND BE THEIR BEST!



SUPERSTRETCH YOGA HD

MOVE, PLAY AND BREATHE AS SUPER STRETCH INTRODUCES YOU TO HIS FRIENDS AND THEIR YOGA POSES. SUPER STRETCH IS YOUR GUIDE WHO TAKES YOU ON YOUR JOURNEY.



FITQUEST LITE

THIS APP USES PUZZLES TO MOTIVATE KIDS TO TAKE MORE STEPS: THE MORE STEPS THAT KIDS TAKE VIA THE APP, THE MORE PUZZLES THEY UNLOCK WHICH THEY THEN GET TO PLAY. THIS PARTICULAR KIDS' ACTIVITY APP FOCUSES ON JOGGING, HOPPING, AND DANCING.

SCREEN TIME CAN BE
ACTIVE AND FUN!





GAMES / JUEGOS

Animal Friends/Creaturas Amigables

Animal Yoga/Yoga en el Reino Animal

Backyard Scavenger Hunt/Búsqueda de Tesoros (Jardín)

Ballon Batting/Batenado Globos

Bubble Catch/Caza Burbujas

Home Olympics/Olimpiadas Caseras

Hopscotch/Rayuela

Jump, Grasshopper!/¡Salta, Saltamonte!

Kangaroo Hopping/Canguros Saltarínes

Mirror, Mirror/Espejo, Espejito

Monkey Bars/Monitos Colgantes

Target Throwing/Tiro al Blanco

Pssst.... Click here!



ANIMAL FRIENDS

INSTRUCTIONS:

Pretend to be different animals with your child. For example:

1. Flap your arms as if they were bird wings and "fly" around obstacles.
2. Hop on all fours like a frog and say "Ribbit-ribbit-ribbit".
3. Hop on two legs with feet together and pretend to be kangaroos.
4. Bend your knees, walk with your legs far apart, and swing your arms like chimpanzees.
5. Walk on hands and knees and pretend to be kittens saying "Meow".
6. Slide on the floor or ground and pretend to be snakes saying "Hiss".

VARIATIONS:

Imitate other animals with their respective movements and noises.

Ask your child to suggest an animal that you can both imitate

CREATURAS AMIGABLES

INSTRUCCIONES:

Juegue a imitar a diferentes animales con su hijo. Por ejemplo:

1. Muevan sus brazos como si tuvieran alas y "vuelen" alrededor de diversos obstáculos.
2. Salten como una rana y digan "Ribbit-ribbit-ribbit".
3. Salten juntando sus pies y pretendan que son canguros.
4. Doblen sus rodillas, caminen con sus piernas ampliamente separadas, y columpien sus brazos como chimpancés.
5. Apoyen sus rodillas y manos en el suelo y pretendan ser gatitos diciendo "Miau".
6. Pretendan ser serpientes al deslizarse en el suelo y decir "Hiss"

VARIACIONES:

Imiten a otros animales con sus respectivos movimientos y sonidos.

Pregúntele a su hijo si hay algún animal que le gustaría imitar.

ANIMAL YOGA

INSTRUCTIONS:

1. Your child chooses an animal that they like.
2. Ask them to think about the animal they have chosen, and to choose a pose that represents it.
3. Ask them to take a deep breath and stretch before holding the pose for 15 seconds (time adjustable).
4. When the time is up, ask them to release, and again to take a deep breath and stretch.
5. Move on to next animal / or pose.
6. Hold the pose with your child.

YOGA EN EL REINO ANIMAL

INSTRUCCIONES:

1. Dígale a su hijo que escoja un animal que le guste.
2. Pregúntele sobre el animal que ha escogido y luego que escoja una posición que crea que represente a ese animal.
3. Dígale que se estire y que respire profundamente antes de tomar la pose por 15 segundos (el tiempo se puede ajustar dependiendo de las habilidades de su hijo).
4. Cuando se acabe el tiempo, dile a su hijo que se estire y vuelva a respirar profundamente.
5. Escojan otro animal y/o pose.
6. ¡Haz este ejercicio junto con su hijo!

BACKYARD SCAVENGER HUNT

INSTRUCTIONS:

The goal of this activity is just to have fun outside you can make your own scavenger hunt you can even add your own items to the list. Just go outside and play!

BÚSQUEDA DE TESOROS EN EL PATIO O JARDÍN

INSTRUCCIONES:

La meta de esta actividad es simplemente divertirse en el exterior haciendo su propia búsqueda de tesoros. Incluso pueden añadir otros objetos a la lista. ¡Solamente salgan, jueguen y busquen!

BALLOON BATTING

MATERIALS:

Large round balloon

Pool noodle (or a cardboard tube) to use as a bat

INSTRUCTIONS:

1. Inflate the balloon until it is relatively hard.
2. Show your child how to hit with pool noodle and or cardboard tool.
3. Allow your child to have fun hitting the balloon around in any manner they like.

VARIATIONS:

If you have two pool noodles or cardboards tubes, try to take turns hitting the balloon to each other while keeping the balloon in the air.

BATEANDO GLOBOS

MATERIALES:

Un globo grande

Un fideo flotador para piscina o un tubo de cartón para usar como bate

INSTRUCCIONES:

1. Infle un globo.
2. Demuéstrele a su hijo como batear el globo con el bate (fideo o tubo).
3. Deje que su hijo se divierta bateando el globo libremente.

VARIACIONES:

Si tiene dos bates, juegue con su hijo y tomen turnos para batear el globo.

BUBBLE CATCH

MATERIALS:

Outdoor space free of obstacles
Soap bubble toy

INSTRUCTIONS:

1. Blow bubbles for your toddler outside.
2. Encourage toddler to run, jump, & catch the bubbles as they float in the air.

TIPS:

You can buy a simple toy for making soap bubbles, or you can make your own; If making your own bubble solution, try mix of one cup water, 2 tablespoons dish soap, 1 teaspoon corn syrup

CAZA BURBUJAS

MATERIALES:

Espacio exterior libre de obstáculos
Juguete para hacer burbujas de jabón

INSTRUCCIONES:

1. Sople burbujas para sus hijos en el exterior.
2. Anime a sus hijos a correr, saltar y atrapar las burbujas mientras flotan en el aire.

SUGERENCIAS:

Puede comprar un juguete para hacer burbujas de jabón, o puede hacer su propia mezcla en casa. Para hacer la mezcla necesitará una taza de agua, dos cucharadas de jabón para platos y una cucharada de jarabe de maíz.

HOME OLYMPICS

MATERIALS:

Mats

Balloons

Tape or Chalk

Bat

String

INSTRUCTIONS:

Help your child create his own Home Olympics! Try to hold your event outside or put mats on the floor indoors. Remind your child that the objective is not to win, but to have FUN!

(Note: Supervise your child at all times.)

- 1. Obstacle Course:** Help your child plan and create a safe course they can go over, under, around, and through.
- 2. Balloon Volleyball:** Players on either side of a tight string will bat a balloon back and forth.
- 3. Tumbling Tornadoes:** Let your child tumble as they wish on a safe, soft surface.
- 4. Cross the Brook:** Using tape or chalk, make two lines that are a foot apart. Participants hop or run across the "brook." They can also look for ways to build bridges.
- 5. Cooperative Race:** Partners link a part of their bodies together (such as elbows or hands) and run to a finish line.

VARIATIONS:

Have children create their own Olympic medals and hold a ceremony. Play with a group; the more, the merrier!

OLIMPIADAS CASERAS

MATERIALES:

Colchonetas

Globos

Cinta adhesiva o gises

Bate

Cuerda o listón

INSTRUCCIONES:

¡Ayude a su hijo a organizar sus propias Olimpiadas Caseras! Intente que el evento sea en el exterior, o si es en el interior puede utilizar tapetes.

Recuerde a su hijo que el objetivo no es ganar, si no ¡DIVERTIRSE!

(Nota: Supervise a su hijo durante la actividad.)

1. Pista de obstáculos: Ayude a su hijo a planear y crear una pista de obstáculos segura la cual le permita pasar por encima, por abajo, alrededor y a través de.

2. Volleyball con globos: Los jugadores deberán colocarse en ambos lados de una cuerda o listón, y luego batear un globo de ida y de regreso.

3. Tornados: Permita que su hijo de volteretas libremente en una superficie suave y segura.

4. Crucen el arroyo: Usando cinta adhesiva o gis, dibuje dos líneas que estén separadas por aproximadamente 30 cm de distancia. Los participantes deben saltar o correr a través del "arroyo". También pueden buscar maneras de construir puentes.

5. Carreritas en equipo: En parejas deberán unir una parte de su cuerpo (como codos o manos) y correr a la meta final.

VARIACIONES:

Ayude a su hijo a crear sus propias medallas olímpicas y organizar una ceremonia.

Jueguen en equipos; ¡Mientras más se unan mejor!

HOPSCOTCH

MATERIALS:

A hopscotch grid or chalk to draw one

A bean bag, small stick or rock to use as a marker

INSTRUCTIONS:

1. Line up in front of the hopscotch grid.
2. First in line tosses the marker onto square 1.
3. Hop over square 1 and through all the other squares on one foot.
4. At the end of the grid, turn around and hop back on one foot.
5. Pause to pick up the marker from the square and hop back to the start.
7. Throw the marker into square 2 and go again.
8. Repeat until you have done the marker in every square.
9. When you see two squares side by side, you land one foot in each square.
10. If a player steps into the square with the marker, touches any lines, or touches the ground with anybody part other than the one foot, that player starts again at square 1.

RAYUELA

MATERIALES:

Una cuadrícula de rayuela o gis para dibujar una

Una bolsita de frijoles, o una rama o piedra pequeña para utilizar como marcador o indicador

INSTRUCCIONES:

1. Hagan una fila en frente de la cuadrícula de rayuela.
2. El primero en la fila debe lanzar la pelotita, rama o piedra a la casilla número uno.
3. Ahora salte por encima de la casilla número uno, y pase por el resto de las casillas saltando con un solo pie.
4. Al finalizar el recorrido regrese saltando en un solo pie.
5. Pare para levantar el marcador de la primer casilla, y vuelva al inicio de la cuadrícula.
7. Lance el marcador o indicador a la casilla número dos y comience de nuevo.
8. Repita hasta que haya lanzado el marcador o indicador en cada una de las casillas.
9. Si hay una casilla a lado de otra, deberá colocar un pie en cada una.
10. Si un jugador pisa la casilla con el marcador, toca alguna línea, o toca el suelo con cualquier otra parte del cuerpo que no sea un pie, ese jugador deberá comenzar de nuevo en la casilla número uno.

JUMP, GRASSHOPPER!

MATERIALS:

Masking tape or blue painters' tape

A hard surface

A marker

INSTRUCTIONS:

1. Tape out to start 6 Pieces of Painters tape (Roughly a foot apart).
2. Number the pieces of tape 1-6.
3. Have the child jump as far as they can.

VARIATIONS:

This game is simple and fun, and it challenges them to jump past the last number they jumped. Once the child has passed the 6th piece of tape it is recommended to move onto 8 pieces of tape and so on and so on.

¡SALTA, SALTAMONTE!

MATERIALES:

Cinta adhesiva de colores

Una superficie sólida

Un marcador

INSTRUCCIONES

1. Pegue en el piso 6 líneas de cinta adhesiva horizontalmente, una detrás de la otra aproximadamente a 30 cm de distancia.
2. Enumere cada línea del 1 al 6.
3. Rete a su hijo a brincar lo más lejos que pueda de una línea a la otra.

VARIACIONES:

Este juego es simple y divertido. Una vez que su hijo haya pasado la sexta línea de cinta adhesiva, añada mas líneas para que se siga ejercitando y divirtiéndose.

KANGAROO HOPPING

INSTRUCTIONS:

1. Talk with your child about kangaroos. For example, you can ask: "How do kangaroos move?"
2. Show your child how to hop like a kangaroo. Hands are held in front of chest with elbows bent.
3. Practice hopping with your child. Make sure they take off with both feet and land with both feet, bending knees slightly when they land.
4. Play "Follow the Leader" hopping like kangaroos.
5. If there are trees and playground equipment present, you can hop around and between these obstacles.

VARIATIONS:

If there are several children present, try having a kangaroo-hopping race.

CANGUROS SALTARINES

INSTRUCCIONES:

1. Hable con su hijo sobre los canguros. Le puede preguntar por ejemplo: "¿Cómo se mueven los canguros?".
2. Muéstrole a su hijo cómo saltar como canguro, para hacer esto deberá colocar sus manos en su pecho mientras dobla los codos.
3. Practique los saltos con su hijo, y asegúrese que se esté desplantando con ambos pies y cayendo con las rodillas ligeramente dobladas.
4. Jueguen "Siguen al líder" mientras saltan como canguros.
5. Si hay árboles o están en un jardín de juegos, pueden saltar alrededor de y entre los obstáculos.

VARIACIONES:

Si hay otros niños presentes pueden hacer unas carreritas saltando como canguros.

MIRROR, MIRROR

INSTRUCTIONS:

1. Have two partners face each other; one person is the “mirror master” and makes body movements and the other must copy their movements.
2. For the first try, stand facing your child with a small space between you.
3. As you wave your arms, jump, step, wiggle, bend or otherwise move, your child must try to “mirror” your movement.
4. After your child has imitated you for a few minutes, let your child be the mirror master.
5. Try different fundamental movements such as hopping, jumping, spinning, skipping, and running on the spot.

VARIATIONS:

Try different movement themes – the mirror master can imagine he or she is a hockey player, a firefighter, James Bond, or anyone else who does a lot of moving.

ESPEJO, ESPEJITO

INSTRUCCIONES:

1. En parejas deberán colocarse uno frente al otro, una persona será el "espejo principal" y hará movimientos que la otra persona deberá copiar.
2. Para comenzar, párese frente a su hijo dejando un poco de distancia entre ustedes.
3. Mientras usted mueve sus brazos, salta, pisa, baila, se agacha o hace otros movimientos, su hijo deberá copiarlo.
4. Después de que su hijo lo imite por unos minutos, deje que ahora él sea el "espejo principal".
5. Intente diversos movimientos básicos como saltar, rotar y correr.

VARIACIONES:

Puede elegir una temática para sus movimientos – por ejemplo, el espejo principal puede imaginar que es un jugador de hockey, un bombero, James Bond, o cualquier otro personaje que haga muchos movimientos.

MONKEY BARS

MATERIALS:

Playground with monkey bars

INSTRUCTIONS:

(Note: Hold your child while carrying out this activity)

1. Hold your child up then help him hang on the monkey bars and swing.
2. Help him hang with both hands on one bar and simply swing forward and backward.
3. You can also help him hang from the horizontal ladder and move him along the monkey bars.

VARIATIONS:

Help your child swing with only their right hand.

Help your child swing with only their left hand.

MONITOS COLGANTES

MATERIALES:

Área de juegos con pasamanos.

INSTRUCCIONES:

(Nota: Sujete a su hijo mientras lleva a cabo esta actividad.)

1. Mientras sujete a su hijo, ayúdelo a que se cuelgue en el pasamanos para que se pueda mover hacia enfrente y hacia atrás.
2. Deberá ayudar a que su hijo logre balancearse mientras se cuelga con ambas manos en una de las barras.
3. Ayude a su hijo a completar el pasamanos mientras alterna sus brazos.

VARIACIONES:

Ayude a su hijo a balancearse solamente con su mano derecha.

Ayude a su hijo a balancearse solamente con su mano izquierda.

TARGET THROWING

MATERIALS:

Beanbags or homemade beanbags
Masking tape or duct tape
Sheets of 8.5 x 11 inch letter paper

INSTRUCTIONS:

1. If you don't have beanbags, make your own by filling round balloons with dry rice or beans and then tying them closed.
2. Tape 2 or 3 sheets of letter paper on a wall or garden fence as targets.
3. If you want, you can draw circular targets on the paper for added effect.
4. Choose a distance where you and your child will throw from.
5. Throw the bean bags at the targets.
6. Take turns throwing your beanbags at the targets.

TIRO AL BLANCO

MATERIALES:

Bolsas de frijol compradas o hechas en casa (globos, arroz o frijoles).
Cinta adhesiva
Hojas tamaño carta (22 x 28 cm)

INSTRUCCIONES:

1. Si no tiene bolsas de frijol, puede hacer las suyas rellenas con arroz o frijoles secos y atándolos o cerrándolos posteriormente.
2. Pegue 2 o 3 hojas de papel en una pared ya sea en el interior o en el exterior, para que funcionen como blanco.
3. Si así lo desea, puede dibujar círculos en el papel como un detalle adicional.
4. Elija una distancia desde la cual usted y su hijo pueden tirar.
5. Avienten las bolsas de frijol a los blancos.
6. Pueden tomar turnos lanzando sus bolsas de frijol a los blancos.



RECIPES / RECETAS

Agua Fresca de Sandía

Banana Dolphin Yogurt Cup / Parfait Delfín-tástico

Banana Palm Trees / Isla Tropical

Berry Banana Bread Bear / Tostadas de Oso

Butterfly Baggies / Merienda con Mariposas

Fruit Nachos / Nachos de Frutas

Fruit Rainbow / Arcoíris de Frutas

Kiwi Turtles / Tortugas de Kiwi

Pssst.... Click here!





AGUA FRESCA DE SANDIA

WHAT YOU WILL NEED:

- 8 cups cubed seeded watermelon
- 1 cup water
- 1/3 cup sugar
- 1/4 cup fresh lime juice
- 1 liter club soda
- Lime slices for garnish (optional)

DIRECTIONS:

1. Combine half the watermelon, half the water and half the sugar portions in a blender and puree.
2. Pour through a coarse strainer.
3. Repeat steps for second half of ingredients.
4. Combine and stir in lime juice.
5. Refrigerate for about 4 hours.
6. When ready to serve, stir in club soda.
7. Enjoy!



AGUA FRESCA DE SANDIA

LO QUE VA A NECESITAR:

- Licuadora
- 4 tazas de sandia sin semillas partida en cubitos
- 1 Cda. de jugo de limón
- 4 ojas de menta
- 1/2 litro de agua con gas (sin sabor o sabor lima-limon)
- 8 vasos
- Hielo al gusto
- 4 rodajas de limón par decorar (opcional)

COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$1.21
- Costo por porción

INSTRUCCIONES:

1. Licue los cubitos de sandia, jugo de limón, y hojas de menta hasta que este bien mezclado.
2. Llene su vaso con hielo.
3. Llene 3/4 del vaso con la mezcla de sandia. Añada 4 oz de agua con gas a cada vaso, decore con rodajas de limón si desea, y disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorias: 27 Cal
- Carbohidratos: 7 g
- Proteina: 1 g



BANANA DOLPHIN YOGURT CUP

WHAT YOU WILL NEED:

- Clear Parfait Cups
- Granola
- Yogurt
- Bananas
- Fruits of choice (i.e. grapes)
- Black/Brown marker
- Knife

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Parfait Cups (10ct): \$1
- Granola Bars (4ct): \$1
- HEB Frozen Fruit (12-16oz): \$2-4
- Yogurt (6oz): \$0.40 ea.
- Bananas (per lb): \$0.48

DIRECTIONS:

1. Cut a banana in half.
2. Cut the stem of the banana in half to create a mouth for your dolphin.
3. Draw a pair of eyes with a marker.
4. Place your banana in the cup upright and center it.
5. Slice your fruit(s) of choice in halves or small pieces.
6. Fill out the rest of the cup with layers of yogurt, your fruit(s) of choice, and granola.
7. Enjoy!



PARFAIT DELFIN- TASTICO

LO QUE VA A NECESITAR:

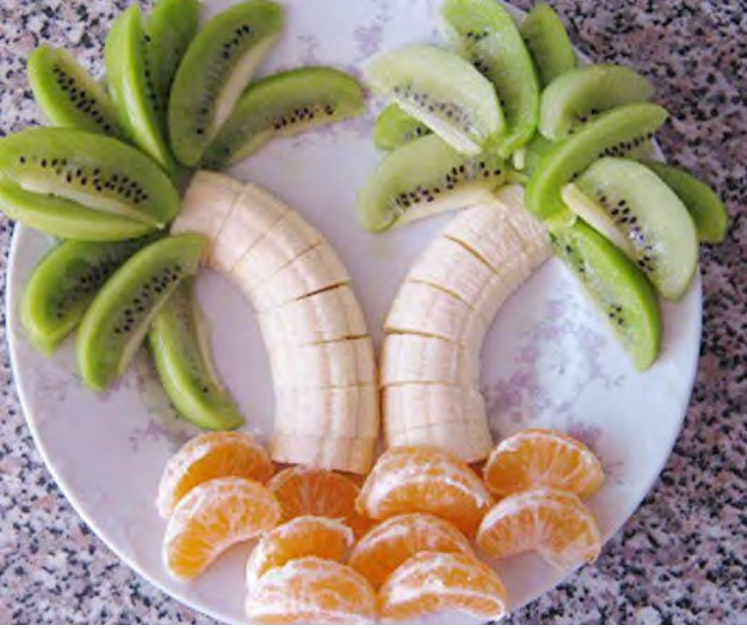
- 1/2 taza de su fruta de su elección
- 1/2 taza de agua
- 1/4 cucharada vinagre blanco
- 2 hojas de papel toalla
- 2 bananas/platanos/cambures
- Cuchillo
- 1 marcador permanente café o negro
- 2 tazas transparentes
- 1/2 taza granola sin azúcar
- 1 taza de

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Parfait Cups (10ct): \$1
- Granola Bars (4ct): \$1
- HEB Frozen Fruit (12-16oz): \$2-4
- Yogurt (6oz): \$0.40 ea.
- Bananas (per lb): \$0.48

INSTRUCCIONES:

1. Corte la fruta de su elección de manera que su hijo/a pueda masticarlo fácilmente. Y déjela en un recipiente.
2. Mezcle el agua y el vinagre blanco.
3. Limpie la cascara del banano con la mezcla de agua y vinagre, seque los bananos.
4. Con el marcador, dibuje dos ojos en cada delfín.
5. Corte los bananos en mitad. Guarde las dos mitades en el refrigerador.
6. Corte el tallo de las bananas en mitad para hacer la boca del delfín.
7. Coloque el banano en el centro de la taza y añada la mitad del yogurt, la mitad de la fruta, y la mitad de la granola. Repita el paso 7.
8. ¡ Disfrute!



BANANA PALM TREES

WHAT YOU WILL NEED:

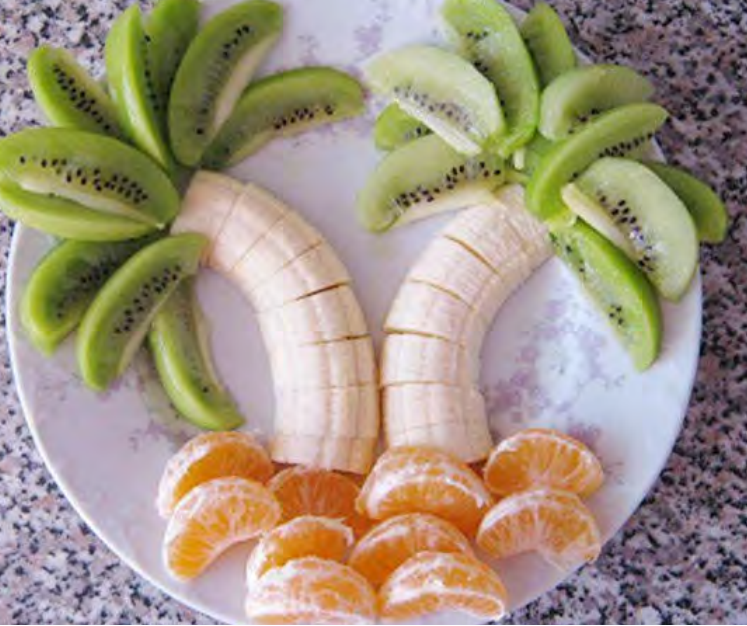
- 5-6 Kiwis
- 2 Bananas
- 2-3 Cuties Mandarin Oranges

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Kiwis: 3 for \$1
- Bananas: \$0.48/lb
- Mandarin Oranges: 3 lbs. bag \$5

DIRECTIONS:

1. Wash hands and fruit
2. Peel Kiwi and slice from top to bottom
Refer to picture if needed
3. Peel bananas, cut off ends of both bananas.
Slice *Refer to picture if needed*
4. Peel Oranges, separate into individual slices
Refer to picture if needed
5. Put together Banana Palm Trees as indicated in picture and enjoy
6. Enjoy!



ISLA TROPICAL

LO QUE VA A NECESITAR:

- 1 plato grande
- 1-2 kiwis
- 1 banano/platano/cambur
- 1-2 mandarinas

COSTO APROXIMADO:

- Kiwis: 3 for \$1
- Bananas: \$0.48/lb
- Mandarin Oranges: 3 lbs. bag \$5

INSTRUCCIONES:

1. Pele el kiwi y partalo de arriba hacia abajo en forma de cuña. *Ver foto si es necesario*
2. Corte el banano por el medio y después otra vez a lo largo. En una tabla de cortar, corte cada mitad en rodajas del grosor de 1 pulgada.
3. Deslice un cuchillo o espátula debajo del banano y coloque las rodajas en el plato, arregle como dos troncos de una palmera.
4. Pele las mandarinas y separe en gajos individuales, coloque debajo de los "troncos" de banano.
5. Coloque las rodajas de kiwi arriba de los "troncos" para que parezcan hojas de palmera. Sirva inmediatamente.
6. Si no lo sirve inmediatamente, guarde la fruta separada y arme los "arboles" justo antes de servir.



BERRY BANANA BREAD BEAR

WHAT YOU WILL NEED:

- 2 slices of Wheat bread
- ½ of a banana
- 6 berries (blackberries, raspberries, cranberries or blueberries)
- Peanut Butter (if child has peanut allergy, use SunButter or Apple Butter)

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Wheat Bread: \$2
- Banana: 5-7 for \$0.48/pound
- Frozen Blueberries (16oz): \$3.48
- Peanut Butter: \$2
- Apple Butter: \$2.28

DIRECTIONS:

1. Wash hands and berries.
2. Spread peanut butter (or SunButter/Apple Butter) on the 2 slices of whole wheat bread.
3. Slice ½ of banana.
4. Assemble Berry Banana Bear as indicated in picture.
5. Enjoy!



TOSTADAS DE OSO

LO QUE VA A NECESITAR:

- 2 rodajas de pan integral
- 1/2 banano/plátano/cambur
- 6 moras secas sin azúcar
- 1 cucharada mantequilla de maní (si su hijo/a es alérgico/a al maní use SunButter).

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Wheat Bread: \$2
- Banana: 5-7 for \$0.48/pound
- Frozen Blueberries (16oz): \$3.48
- Peanut Butter: \$2
- Apple Butter: \$2.28

INSTRUCCIONES:

1. Tueste el pan.
2. Por mientras, corte el banano en rodajas. guarde lo que sobre para otras recetas.
3. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada tostada de pan.
4. Coloque 1 rodaja de banano en el centro del pan y los otros en las esquinas de arriba.
5. Coloque 1 mora seca en medio de la rodaja de banano de en medio
6. Coloque las otras dos moras entre la rodaja de en medio y las rodajas en la esquina para hacer los ojos del oso.



BUTTERFLY BAGGIES

WHAT YOU WILL NEED:

- Snack sized bag
- 1/2 Pipe cleaner
- 1 wooden clothes pin
- 2 Googly eyes
- Fill baggie with healthy snacks (i.e. pretzels, veggies, cheese cubes, trail mix, other fruits, nuts, etc.)

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Zipper snack bags (45ct): \$1*
- Wooden Clothespin (36ct): \$1*
- Goldfish Snack Crackers: \$1*
- HEB Green Grapes (per lb.) \$1.78

*Dollar Tree

DIRECTIONS:

1. Wash hands, fruit and veggies (if used)
2. Have your child decorate the clothes pin
3. Adult can assist gluing pipe cleaners and googly eyes on the wooden clothespin.
4. Choose 2 healthy snack options to put into baggies. Do not stuff bag full, as there will be no room for the clothespin to separate the snacks.
5. Pinch middle of baggie, separating each snack. Place clothespin in center. *Refer to picture if needed*
6. Enjoy!



MERIENDA CON MARIPOSAS

LO QUE VA A NECESITAR:

- 1/2 limpia-pipas
- 2 ganchos de ropa de madera
- 2 ojos saltarines
- Pintura de cualquier color
- 2 bolsas de tamaño snack
- Meriendas saludables (e.g. frutas, nueces, queso bajo en grasa, vegetales)

COSTO APROXIMADO:

- Zipper snack bags (45ct): \$1*
- Wooden Clothespin (36ct): \$1*
- Goldfish Snack Crackers: \$1*
- HEB Green Grapes (per lb.) \$1.78

*Dollar Tree

INTRUCCIONES:

1. Decore los ganchos de ropa con pintura, ojos saltarines y limpia-pipas como su hijo/a prefiera.
2. Escoja una merienda para poner en cada bolsa. No llene la bolsa completamente para que haya espacio para el gancho.
3. Cierre las bolsas de meriendas.
4. Junte la bolsa a la mitad haciendo dos triángulos de cada lado y coloque el gancho en el medio.

Refiérase a la foto si es necesario



FRUIT NACHOS

WHAT YOU WILL NEED:

- 1 cup strawberries
- 1 large peach
- 2 kiwis
- ½ cup blueberries
- 1 limes
- 2 tbsp honey, (extra for topping)
- 4-5 soft flour tortillas cinnamon and sugar, as needed nonstick spray

DIRECTIONS:

1. Pre-heat oven to 350 F
2. Cut the tortillas into equal sized wedges, arrange them on bak-ing pan, spray with nonstick spray and sprinkle cinnamon and sugar
3. In a medium bowl, add diced fruits, honey and lime and mix
4. Once the tortillas are done, arrange them on a large plate, then add the “salsa”
5. Enjoy!



NACHOS DE FRUTA

LO QUE VA A NECESITAR:

- 1 Bandeja para hornear
- Papel pergamino
- Tijera de cocina
- 4-5 Tortillas integrales
- Spray anti-adherente
- ½ Cda de canela
- Jugo de 2 limones
- 1½ Cda de miel
- 1 Taza de fresas
- 1 Durazno grande
- 2 Kiwis
- ½ Taza de moras azules

INTRUCCIONES:

1. Pre-caliente el horno a 350 °F y cubra la bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Usando una tijera para cocina, corte las tortillas en 6 triángulos iguales. Esparzalos en un solo layer en la bandeja.
3. Rocíe las tortillas con spray anti-adherente y espolvoree con la canela. Hornee por 10-12 minutos.
4. Mientras las tortillas se hornean, haga la salsa, mezcle el jugo de limón con 1 Cda. de miel.
5. Pele los kiwis y parta en cuadritos.
6. Parta las otras frutas en cuadritos y mezcle con los kiwis y jugo de limón y miel.
7. Cuando estén listas las tortillas, ponga la mitad en un plato grande y añada la salsa de y la mitad de lo que sobra de la miel.
8. Repita lo mismo con el resto de las tortillas, salsa, y miel.
9. Sirva de inmediato o guarde las tortillas por y salsa por separado en el refrigerador por no más de 3 días.



FRUIT RAINBOW

WHAT YOU WILL NEED:

- Strawberries
- Oranges
- Pineapple
- Green & Purple Grapes
- Blueberries (Blue)
- Bananas
- Marshmallows
- 1 small bowl

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Strawberries: 1 pound: \$3.48
- Mandarin Oranges (3 lb): \$5
- Pineapple: \$2.98 ea.
- Grapes (1 lb): \$1.78
- Frozen Blueberries (16oz): \$3.48
- Bananas: \$0.48/lb
- Mini Marshmallow: \$1

DIRECTIONS:

1. Wash hands and fruit
2. Peel Kiwi and slice from top to bottom
Refer to picture if needed
3. After food is cut, assemble as indicated in picture.
4. Enjoy!



ARCOIRIS DE FRUTA

LO QUE VA A NECESITAR:

- 1 taza de fresas cortadas en mitad
- 1 taza de mandarinas (aproximadamente 8 mandarinas)
- 1 taza de trozos de piña congelada, descongelada y escurrida de cualquier líquido extra
- 1 manzana granny smith mediana
- 1/2 taza de moras azules
- 1/2 taza de uvas rojas sin semillas, cortadas en mitad

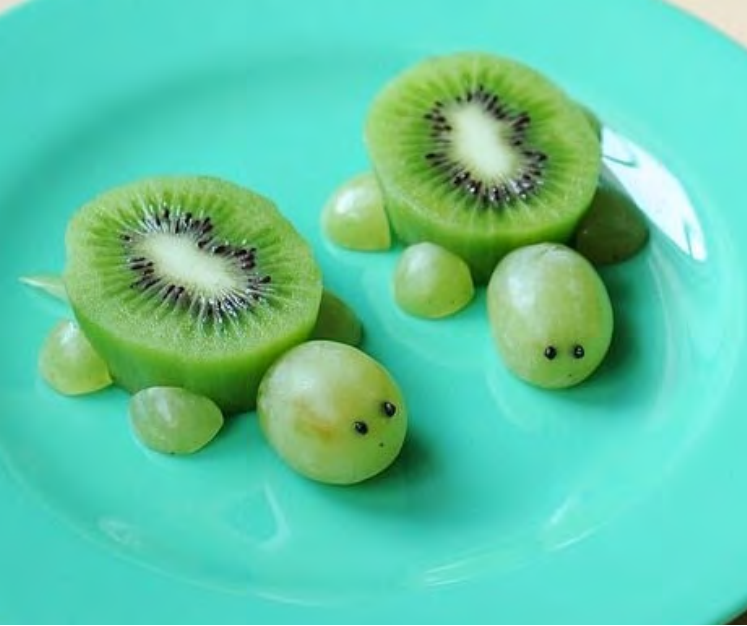
COSTO APROXIMADO:

- Strawberries: 1 pound: \$3.48
- Mandarinas (3 lb): \$5
- Piñas: \$2.98 ea.
- Uvas (1 lb): \$1.78
- Arándanos (16oz): \$3.48
- Bananas: \$0.48/lb
- Mini Marshmallow: \$1

INTRUCCIONES:

1. Pele y separe las mandarinas en pedazos individuales. Deje aparte.
2. Parta y quite el centro de la manzana, rocíe con jugo de limón y deje aparte.
3. Coloque las uvas en un semicírculo en la parte de abajo del plato.
4. Coloque las moras alrededor de las uvas.
5. Después, coloque las rodajas de manzana, trozos de piña, mandarinas, y por último las fresas para hacer un arcoíris.
6. Sirva de inmediato o guarde las frutas en contenedores separados en el refrigerador por no más de 3 días.

Si no puede encontrar estas frutas, reemplace con una fruta del mismo color



KIWI TURTLES

WHAT YOU WILL NEED:

- 1 Kiwi
- 3 Grapes or 5-6 Blueberries

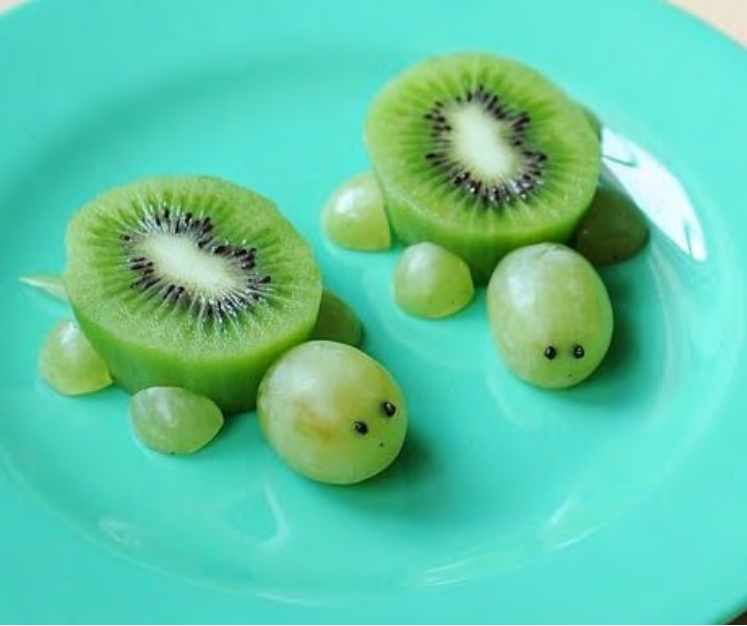
*to make two kiwi turtles

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Kiwis (3ct): \$1
- Green Grapes (per lb): \$1.78
- Frozen Blueberries (16oz): \$3.48

DIRECTIONS:

1. Peel a kiwi and slice it into two halves.
2. Cut rounder ends off of kiwi to make both sides flat.
3. If you are using grapes for the legs, cut two grapes, each into four pieces by slicing down the middle twice.
4. For the turtle heads, slice one grape into half. Use each half as the head of a turtle.
5. Use the kiwi seeds for the turtle eyes.
6. Use remainder of cut grapes to make a small triangular tail.
7. Assemble your turtles!
8. Enjoy!



TORTUGAS KIWI

LO QUE VA A NECESITAR:

- 1 Kiwi
 - 6 uvas o 5-6 moras
- *para hacer 2 tortugas kiwi

APPROXIMATE PRICE POINT:

- Kiwis (3ct): \$1
- Uvas verdes (per lb): \$1.78
- Moras congeladas (16oz): \$3.48

INSTRUCCIONES:

1. Pele el kiwi y cortelo en mitad lo largo.
2. Corte los extremos redondos de cada mitad del kiwi para que ambos lados sean planos.
3. Coloque cada mitad en un plato mediano dejando aproximadamente 5 pulgadas entre las dos mitades.
4. Corte las uvas o moras de cuatro pedazos iguales y colóquelas alrededor de los kiwis.
5. Para la cabeza, corte un extremo redondo de manera que quede plano y aparte el extremo redondo.
6. Para los ojos, haga dos hoyos pequeños con la punta del cuchillo y coloque dos semillas de kiwi.
7. Use el extremo redondo para hacer dos pedacitos en forma de triángulo para las colas y las coloca en la parte de atrás.
8. ¡Disfrute!



MORE.../MÁS...

Food Game Bingo/Lotería

Let's Get Moving Bingo/Lotería

Grocery Store Scavenger Hunt/Búsqueda en el Súper

Food Group Flashcards/Tarjetas

Coloring Pages/Hojas para Colorear

Pssst.... Click here!



Chef Solus Food Group Bingo Game Instructions

Here are all the printables that go with the Food Groups Bingo Game:

- A. The Bingo Food Group Cards (1-5) Each sheet has 2 cards. If you print out all five cards, then 10 kids can play bingo.
- B. The Chef Solus Bingo Markers: This page is optional, but you can cut out the bingo markers and children can use them to cover the spots on their bingo cards as food items are called out.
- C. Bingo Group Call Sheet: This page has the foods with their names shown. Each food item should be cut out and placed in a bowl or bag to be drawn. The bingo caller pulls that cards from the bowl or bag and calls out the name of the food item. Children then scan their bingo card and see if they have that food item. If so, they cover it up.
- D. Food Groups - Bingo Board: This looks just like the card sheet, but you do not cut up the individual food items. Instead, this is your board where the bingo caller will place the food cards that are drawn from the bag. The board is the reference to check the food items when a bingo is called.

Before you play:

1. Print out the Bingo Food Groups Cards for Kids.. There are 5 pages (2 bingo cards on each page) for a total of 10 different bingo cards. You may want to paste the bingo cards on construction paper and laminate to make them last.
2. Print out the “Chef Solus Bingo Food Groups Call Sheet which has all the food characters. Cut each food square and place them in a bag or bowl. You may want to adhere food squares to construction paper and laminate so they will last.
3. Print out the Chef Solus Bingo Food Groups Game Bingo Board. It is a four pages long. You can paste this onto a long cardboard. This is the board where the food squares are placed as they are drawn.
4. Optional: Print the Chef Solus Bingo Markers and cut up each square. Depending on the number of players, you may need to print more than one page.
5. Select a bingo caller. This person will draw the bingo food squares and place them on the bingo board.

Starting the game:

1. Have each person select a bingo card.
2. Place all the bingo food squares into a bag or bowl.
3. The caller will pull out one food square, describe it and show it to the other players. The caller will then place the food square onto the bingo board.
4. Each player will place a marker on the square that matches the food square called.
5. Once a bingo pattern is made on a card, the player will call out Food Bingo.
6. The bingo is checked against the food squares drawn and placed on the board.
7. First player to make a bingo wins!

Optional: You can also have the caller ask a question about the food group, my plate or favorite foods for each square called. Points can be assigned for answering questions correctly.



Instrucciones Para El Juego De Bingo

Del Chef Solus De Los Grupos Alimenticios

Aquí están todos los imprimibles que van con el Juego de Bingo de los Grupos Alimenticios:

- A. Las tarjetas de bingo de los Grupos Alimenticios (1-5). Cada hoja tiene 2 tarjetas. Si imprime las cinco tarjetas, entonces 10 niños pueden jugar al bingo.
- B. Marcadores de Bingo del Chef Solus: Esta página es opcional, pero puede recortar los marcadores de bingo y los niños los pueden utilizar para cubrir los puntos en sus tarjetas de bingo cuando se llamen los alimentos..
- C. Hoja de Llamadas de Bingo: Esta página contiene los alimentos con sus nombres. Cada alimento se debe recortar y colocar en un recipiente o bolsa para llamarse. El llamador del bingo saca las tarjetas del recipiente o la bolsa y dice en voz alta el nombre del alimento. Después, los niños buscan en su tarjeta de bingo para ver si tienen ese alimento. Si lo tienen, lo encubren.
- D. Grupos Alimenticios – Cartón de Bingo: Este se parece a la tarjeta, pero no se recortan los alimentos individuales. En cambio, este es tu cartón en el que la persona que llama bingo coloca las tarjetas de alimentos que se sacan de la bolsa. El cartón es la referencia para comprobar los alimentos cuando se llama un bingo.

Antes de jugar:

1. Imprima las tarjetas Bingo de los Grupos Alimenticios para niños. Hay 5 páginas (2 tarjetas de bingo en cada página) para un total de 10 diferentes tarjetas de bingo. Quizás desee pegar las tarjetas de bingo en cartulina y laminarlas para que duren.
2. Imprima el " La Hoja de Llamadas del Bingo de los Grupos Alimenticios del Chef Solus" que tiene todos los caracteres de los alimentos. Recorte cada cuadro de alimentos y colóquelo en una bolsa o recipiente. Puede que desee adherir los cuadrados de alimentos en papel de construcción y laminarlos para que duren más.
3. Imprima el Cartón de Bingo de los Grupos Alimenticios del Chef Solus. Es de cuatro páginas. Puede pegarlo en una cartulina larga. Este es el cartón donde se colocan los cuadros de los alimentos a medida que se llaman.
4. Opcional: Imprima los Marcadores de Bingo del Chef Solus y recorte cada cuadro. Dependiendo del número de jugadores, puede que tenga que imprimir más de una página.
5. Elija un llamador de bingo. Esta persona va a sacar los cuadros de alimentos de bingo y colocarlos en el cartón de bingo.




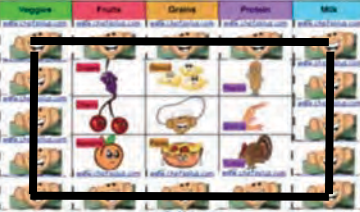

Para empezar el juego:

1. Pida que cada persona seleccione una tarjeta de bingo.
2. Coloque todos los cuadros de alimentos de bingo en una bolsa o recipiente.
3. La persona que llama saca un cuadro de alimento, lo describe y lo muestra a los demás jugadores. La persona que llama entonces colocará el cuadro de los alimentos en el cartón de bingo.
4. Cada jugador coloca un marcador en el cuadro que corresponda al alimento llamado.
5. Una vez que se haga el patrón del bingo en una tarjeta, el jugador va a llamar Bingo de Alimentos.
6. El bingo se compara con los cuadros de alimentos llamados y se colocan en el cartón.
7. ¡El primer jugador que hace un bingo gana!

Opcional: También puede pedir que la persona que llama haga una pregunta sobre el grupo alimenticio, mi plato o los alimentos favoritos para cada cuadro llamado. Se puede asignar puntos por responder a las preguntas correctamente.























Chef Solus Food Group Bingo Game Instructions





















| Bingo Pattern | Example |
|---------------|--|
| Lines |  |
| T's |  |
| U |  |
| Square |  |
| Blackout |  |

Chef Solus Food Group Bingo Games Bingo Board























| Veggies | Fruits | Grains | Protein | Milk |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| artichokes | apple | bagel | beans | 1% milk |
|  |  |  |  |  |
| asparagus | apricots | bread | chicken | 2% milk |
|  |  |  |  |  |
| beet | avocado | brown rice | crab | cheddar cheese |
|  |  |  |  |  |
| broccoli | banana | cereal www.ChefSolus.com | egg | cottage cheese |
















Chef Solus Food Group Bingo Games Bingo Board

| Veggies | Fruits | Grains | Protein | Milk |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| carrots | berries | cracker | fish | flavored milk |
|  |  |  |  |  |
| cauliflower | cantaloupe | macaroni | hamburger | frozen yogurt |
|  |  |  |  |  |
| corn | cherry | oatmeal | lobster | fruit yogurt |
|  |  |  |  |  |
| cucumber | coconut | pasta | peanut | ice cream |

Chef Solus Food Group Bingo Games Bingo Board

| Veggies | Fruits | Grains | Protein | Milk |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| eggplant | grape | popcorn | peanut butter | Iced milk |
|  |  |  |  |  |
| lettuce | lemon | pretzels | shrimp | low fat yogurt |
|  |  |  |  |  |
| onion | orange | ravioli | steak | pudding |
|  |  |  |  |  |
| potato | pear | taco shell | sunflower seeds | skim milk |

Chef Solus Food Group Bingo Games Bingo Board

| Veggies | Fruits | Grains | Protein | Milk |
|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  |
| radish | pineapple | tortilla | tofu | soy milk |
|  |  |  |  |  |
| spinach | strawberry | waffle | turkey | swiss cheese |
|  |  |  |  |  |
| squash | watermelon | wheat | walnut | yogurt |

Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods



| Veggies | Fruits | Grains | Protein | Milk |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| artichokes | apple | bagel | beans | 1% milk |
|  |  |  |  |  |
| asparagus | apricots | bread | chicken | 2% milk |
|  |  |  |  |  |
| beet | avocado | brown rice | crab | cheddar cheese |
|  |  |  |  |  |
| broccoli | banana | cereal | egg | cottage cheese |

Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  carrots |  berries |  cracker |  fish |  flavored milk |
|  cauliflower |  cantaloupe |  macaroni |  hamburger |  frozen yogurt |
|  corn |  cherry |  oatmeal |  lobster |  fruit yogurt |
|  cucumber |  coconut |  pasta |  peanut |  ice cream |
















Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
|  eggplant |  grape |  popcorn |  peanut butter |  Iced milk |
|  lettuce |  lemon |  pretzels |  shrimp |  low fat yogurt |
|  onion |  orange |  ravioli |  steak |  pudding |
|  potato |  pear |  taco shell |  sunflower seeds |  skim milk |

Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
|  <p>radish</p> |  <p>pineapple</p> |  <p>tortilla</p> |  <p>tofu</p> |  <p>soy milk</p> |
|  <p>spinach</p> |  <p>strawberry</p> |  <p>waffle</p> |  <p>turkey</p> |  <p>swiss cheese</p> |
|  <p>squash</p> |  <p>watermelon</p> |  <p>wheat</p> |  <p>walnut</p> |  <p>yogurt</p> |

Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods



| Veggies | Fruits | Grains | Protein | Milk |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| artichokes | apple | bagel | beans | 1% milk |
|  |  |  |  |  |
| asparagus | apricots | bread | chicken | 2% milk |
|  |  |  |  |  |
| beet | avocado | brown rice | crab | cheddar cheese |
|  |  |  |  |  |
| broccoli | banana | cereal | egg | cottage cheese |

Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
|  carrots |  berries |  cracker |  fish |  flavored milk |
|  cauliflower |  cantaloupe |  macaroni |  hamburger |  frozen yogurt |
|  corn |  cherry |  oatmeal |  lobster |  fruit yogurt |
|  cucumber |  coconut |  pasta |  peanut |  ice cream |
















Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
|  eggplant |  grape |  popcorn |  peanut butter |  Iced milk |
|  lettuce |  lemon |  pretzels |  shrimp |  low fat yogurt |
|  onion |  orange |  ravioli |  steak |  pudding |
|  potato |  pear |  taco shell |  sunflower seeds |  skim milk |

Chef Solus Food Group Bingo Games

Bingo Cut Out Foods

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
|  <p>radish</p> |  <p>pineapple</p> |  <p>tortilla</p> |  <p>tofu</p> |  <p>soy milk</p> |
|  <p>spinach</p> |  <p>strawberry</p> |  <p>waffle</p> |  <p>turkey</p> |  <p>swiss cheese</p> |
|  <p>squash</p> |  <p>watermelon</p> |  <p>wheat</p> |  <p>walnut</p> |  <p>yogurt</p> |



| | | | | |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| SAY THE ABCS | GIVE A HIGH FIVE | DO 5 SIT UPS | DANCE FOR 30 SECONDS | YODEL |
| DO 5 PUSH UPS | PLAY LEAP FROG | JUMP AS HIGH AS YOU CAN | FLEX YOUR MUSCLES | FIST BUMP A FRIEND |
| DO 10 JUMPING JACKS | SPIN 3 TIMES | CLAP YOUR HANDS | CRAB WALK | WALK IN A CIRCLE ON YOUR KNEES |
| TRY TO DO THE SPLITS | DO A KARATE CHOP & SAY HIYAH! | ROLL OVER 5 TIMES | SAY JOHN 3:16 | PLANK FOR 10 SECONDS |
| HOP ON 1 LEG | TRY TO TOUCH YOUR TOES | WALK 10 STEPS ON YOUR TIP TOES | WALK 10 STEPS LIKE A BALLERINA | WALK BACKWARDS 10 STEPS |

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



TRY TO DO
THE SPLITS

HOP ON 1
LEG

WALK 10
STEPS LIKE
A
BALLERINA

GIVE A
HIGH FIVE

YODEL

TRY TO
TOUCH
YOUR TOES

DO A
KARATE
CHOP &
SAY HIYAH!

DO 5 PUSH
UPS

SAY THE
ABCS

SAY JOHN
3:16

WALK IN A
CIRCLE ON
YOUR
KNEES

SPIN 3
TIMES

CLAP YOUR
HANDS

DANCE FOR
30
SECONDS

FLEX YOUR
MUSCLES

DO 5
SIT UPS

WALK 10
STEPS ON
YOUR TIP
TOES

FIST BUMP
A FRIEND

JUMP AS
HIGH AS
YOU CAN

DO 10
JUMPING
JACKS

PLANK FOR
10
SECONDS

PLAY LEAP
FROG

CRAB
WALK

WALK
BACKWARDS
10 STEPS

ROLL OVER
5 TIMES

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



| | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------------|
| JUMP AS HIGH AS YOU CAN | WALK IN A CIRCLE ON YOUR KNEES | FIST BUMP A FRIEND | DO 5 SIT UPS | SAY JOHN 3:16 |
| TRY TO TOUCH YOUR TOES | FLEX YOUR MUSCLES | PLANK FOR 10 SECONDS | PLAY LEAP FROG | TRY TO DO THE SPLITS |
| YODEL | DO A KARATE CHOP & SAY HIYAH! | CLAP YOUR HANDS | HOP ON 1 LEG | WALK 10 STEPS ON YOUR TIP TOES |
| DANCE FOR 30 SECONDS | ROLL OVER 5 TIMES | WALK BACKWARDS 10 STEPS | CRAB WALK | WALK 10 STEPS LIKE A BALLERINA |
| GIVE A HIGH FIVE | SAY THE ABCS | DO 10 JUMPING JACKS | DO 5 PUSH UPS | SPIN 3 TIMES |

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



**DO 10
JUMPING
JACKS**

**JUMP AS
HIGH AS
YOU CAN**

**TRY TO DO
THE SPLITS**

**DO 5 PUSH
UPS**

**WALK 10
STEPS ON
YOUR TIP
TOES**

YODEL

**FLEX YOUR
MUSCLES**

**GIVE A
HIGH FIVE**

**WALK
BACKWARDS
10 STEPS**

**DO A
KARATE
CHOP &
SAY HIYAH!**

**PLAY LEAP
FROG**

**SAY THE
ABCs**

**CLAP YOUR
HANDS**

**SPIN 3
TIMES**

**FIST BUMP
A FRIEND**

**TRY TO
TOUCH
YOUR TOES**

**DANCE FOR
30
SECONDS**

**PLANK FOR
10
SECONDS**

**WALK 10
STEPS LIKE
A
BALLERINA**

**HOP ON 1
LEG**

**WALK IN A
CIRCLE ON
YOUR
KNEES**

**CRAB
WALK**

**DO 5
SIT UPS**

**SAY JOHN
3:16**

**ROLL OVER
5 TIMES**

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



| | | | | |
|--|---|---------------------------------|--|---|
| ROLL OVER 5 TIMES | GIVE A HIGH FIVE | FIST BUMP A FRIEND | PLAY LEAP FROG | WALK 10 STEPS LIKE A BALLERINA |
| SAY JOHN 3:16 | WALK IN A CIRCLE ON YOUR KNEES | HOP ON 1 LEG | WALK BACKWARDS 10 STEPS | JUMP AS HIGH AS YOU CAN |
| DANCE FOR 30 SECONDS | DO 5 SIT UPS | CLAP YOUR HANDS | SPIN 3 TIMES | DO 5 PUSH UPS |
| TRY TO TOUCH YOUR TOES | PLANK FOR 10 SECONDS | FLEX YOUR MUSCLES | SAY THE ABCS | WALK 10 STEPS ON YOUR TIP TOES |
| DO A KARATE CHOP & SAY HIYAH! | YODEL | TRY TO DO THE SPLITS | DO 10 JUMPING JACKS | CRAB WALK |

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



| | | | | |
|--|---|---------------------------|-------------------------------|---|
| DO A KARATE CHOP & SAY HIYAH! | WALK 10 STEPS LIKE A BALLERINA | CRAB WALK | JUMP AS HIGH AS YOU CAN | WALK 10 STEPS ON YOUR TIP TOES |
| DO 5 SIT UPS | WALK IN A CIRCLE ON YOUR KNEES | DO 10 JUMPING JACKS | WALK BACKWARDS 10 STEPS | TRY TO DO THE SPLITS |
| FLEX YOUR MUSCLES | DO 5 PUSH UPS | CLAP YOUR HANDS | SAY JOHN 3:16 | DANCE FOR 30 SECONDS |
| PLANK FOR 10 SECONDS | HOP ON 1 LEG | SAY THE ABCS | SPIN 3 TIMES | PLAY LEAP FROG |
| YODEL | TRY TO TOUCH YOUR TOES | FIST BUMP A FRIEND | ROLL OVER 5 TIMES | GIVE A HIGH FIVE |

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



| | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|
| FLEX YOUR MUSCLES | WALK BACKWARDS 10 STEPS | DO A KARATE CHOP & SAY HIYAH! | DO 5 PUSH UPS | SAY JOHN 3:16 |
| JUMP AS HIGH AS YOU CAN | GIVE A HIGH FIVE | DO 10 JUMPING JACKS | SPIN 3 TIMES | TRY TO TOUCH YOUR TOES |
| WALK IN A CIRCLE ON YOUR KNEES | DO 5 SIT UPS | CLAP YOUR HANDS | PLAY LEAP FROG | DANCE FOR 30 SECONDS |
| PLANK FOR 10 SECONDS | SAY THE ABCS | FIST BUMP A FRIEND | YODEL | WALK 10 STEPS LIKE A BALLERINA |
| TRY TO DO THE SPLITS | HOP ON 1 LEG | CRAB WALK | ROLL OVER 5 TIMES | WALK 10 STEPS ON YOUR TIP TOES |

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



WALK BACKWARDS
10 STEPS

DO 5
SIT UPS

JUMP AS HIGH AS
YOU CAN

SAY THE
ABCS

FIST BUMP
A FRIEND

TRY TO DO
THE SPLITS

FIST BUMP
A FRIEND

WALK 10
STEPS LIKE
A BALLERINA

PLAY LEAP
FROG

WALK 10
STEPS ON
YOUR TIP
TOES

SPIN 3
TIMES

WALK IN A
CIRCLE ON
YOUR
KNEES

CLAP YOUR
HANDS

CRAB
WALK

ROLL OVER
5 TIMES

YODEL

TRY TO
TOUCH
YOUR TOES

PLANK FOR
10
SECONDS

DANCE FOR
30
SECONDS

FLEX YOUR
MUSCLES

SAY JOHN
3:16

DO 5 PUSH
UPS

DO 10
JUMPING
JACKS

GIVE A
HIGH FIVE

HOP ON 1
LEG

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!



| | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------|
| SPIN 3 TIMES | DO 5 SIT UPS | WALK 10 STEPS ON YOUR TIP TOES | SAY JOHN 3:16 | TRY TO TOUCH YOUR TOES |
| WALK 10 STEPS LIKE A BALLERINA | DANCE FOR 30 SECONDS | DO 5 PUSH UPS | FLEX YOUR MUSCLES | FIST BUMP A FRIEND |
| YODEL | DO 10 JUMPING JACKS | CLAP YOUR HANDS | SAY THE ABCS | GIVE A HIGH FIVE |
| PLANK FOR 10 SECONDS | CRAB WALK | JUMP AS HIGH AS YOU CAN | DO A KARATE CHOP & SAY HIYAH! | TRY TO DO THE SPLITS |
| WALK BACKWARDS 10 STEPS | WALK IN A CIRCLE ON YOUR KNEES | ROLL OVER 5 TIMES | PLAY LEAP FROG | HOP ON 1 LEG |

FIND SOMEONE WHO WILL WATCH YOU DO ONE OF THESE ACTIONS. ONCE YOU'VE DONE IT HAVE THEM INITIAL THE BOX FOR THAT ACTION. TRY TO BE THE FIRST PERSON TO COMPLETE ALL THE ACTIONS AND GET INITIALS ON ALL 25 SQUARES!

**SAY THE
ABCS**

**GIVE A
HIGH FIVE**

**DO 5
SIT UPS**

**DANCE FOR
30
SECONDS**

YODEL

**DO 5 PUSH
UPS**

**PLAY LEAP
FROG**

**JUMP AS
HIGH AS
YOU CAN**

**FLEX YOUR
MUSCLES**

**FIST BUMP
A FRIEND**

**DO 10
JUMPING
JACKS**

**SPIN 3
TIMES**

**CLAP YOUR
HANDS**

**CRAB
WALK**

**WALK IN A
CIRCLE ON
YOUR
KNEES**

**TRY TO DO
THE SPLITS**

**DO A
KARATE
CHOP &
SAY HIYAH!**

**ROLL OVER
5 TIMES**

SAY JOHN

3:16

PLANK FOR

10

SECONDS

HOP ON 1

LEG

TRY TO

TOUCH

YOUR TOES

WALK 10

STEPS ON

YOUR TIP

TOES

WALK 10

STEPS LIKE

A

BALLERINA

**WALK
BACKWARDS
10 STEPS**

Grocery Store Scavenger Hunt



Print a copy of the scavenger hunt for each child and give each a pen or pencil. Give everyone a set amount of time to search and decide on a place to meet once the search is done. Young kids can team up with an adult or pair with older siblings.

1. Find one fruit or vegetable for each color of the rainbow:

Red:

Orange:

Yellow:

Green:

Blue:

Indigo:

Violet:

2. Find one item in the produce section that came from the state where you live:

3. Find a cheese that came from a foreign country:

4. Find a food that you've never tried before:

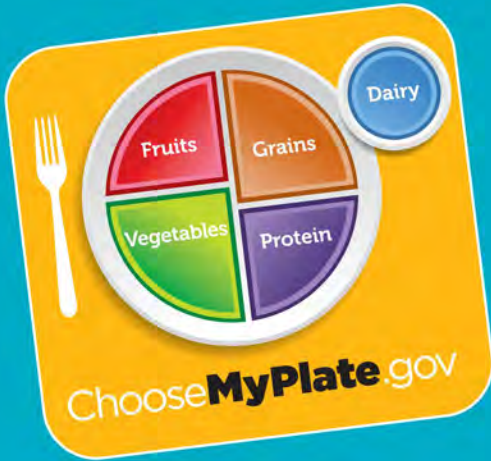
5. Find something that's on sale this week:

6. Find a package that has a recipe on the box:

7. What is the recommended serving size of pasta?

8. Compare the prices between a name brand box of cereal (like Kelloggs, General Mills, etc.) and the store brand. Which is cheaper?

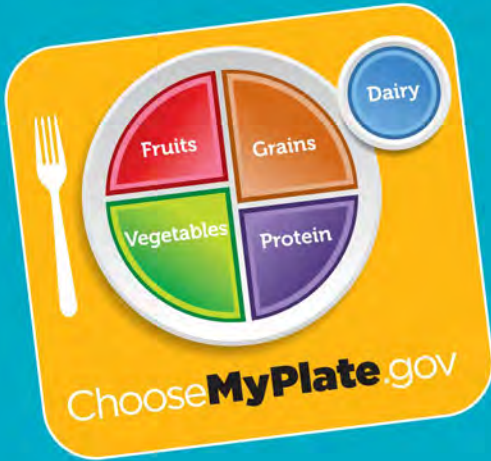
Discover **MyPlate**



Discover **MyPlate**



Discover **MyPlate**



Discover **MyPlate**





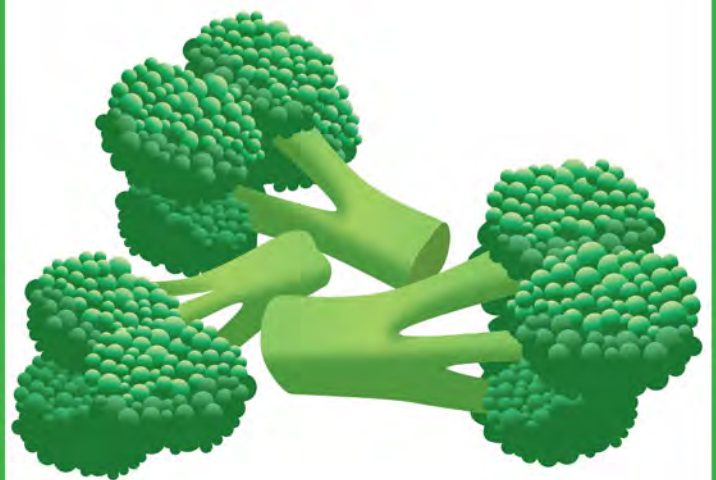
milk



raisins



tuna fish



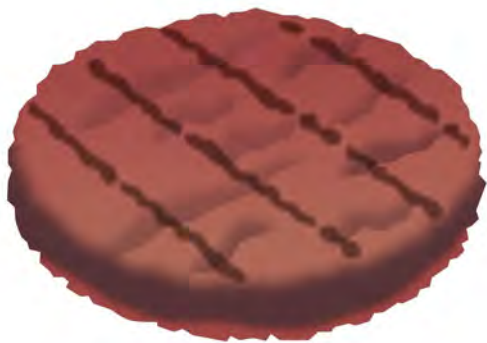
broccoli



cereal



salad



hamburger



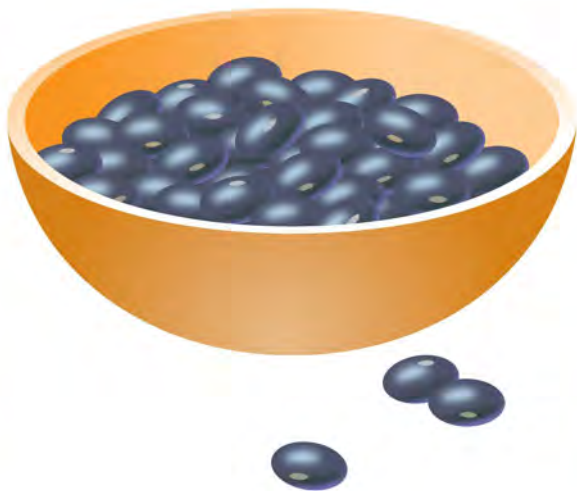
carrot



oatmeal



banana



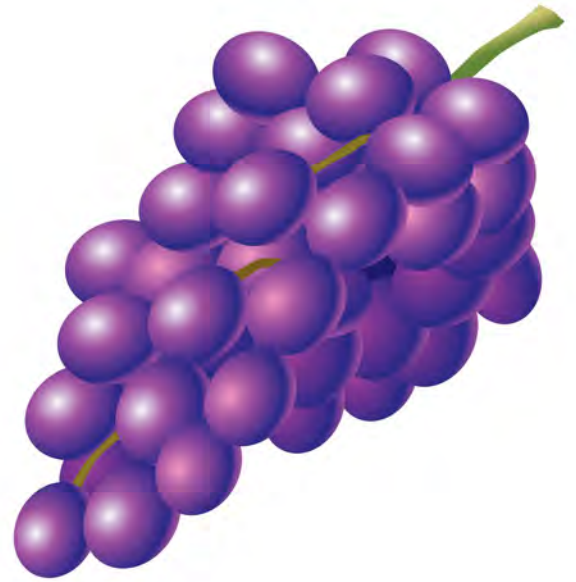
black beans



soy milk



**cottage
cheese**



grapes



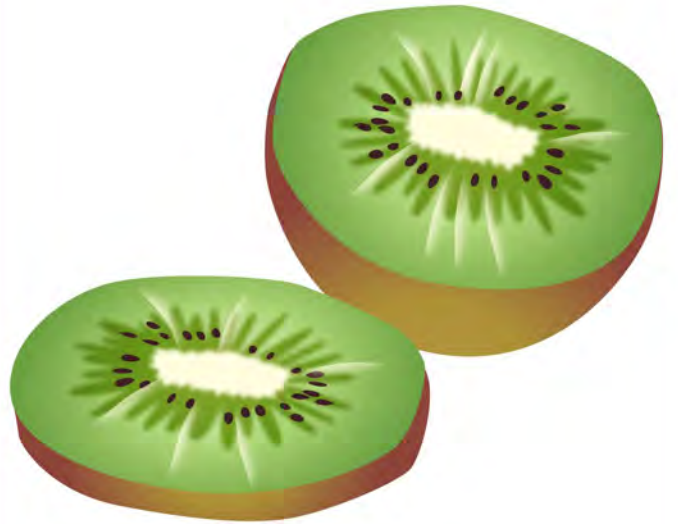
chicken



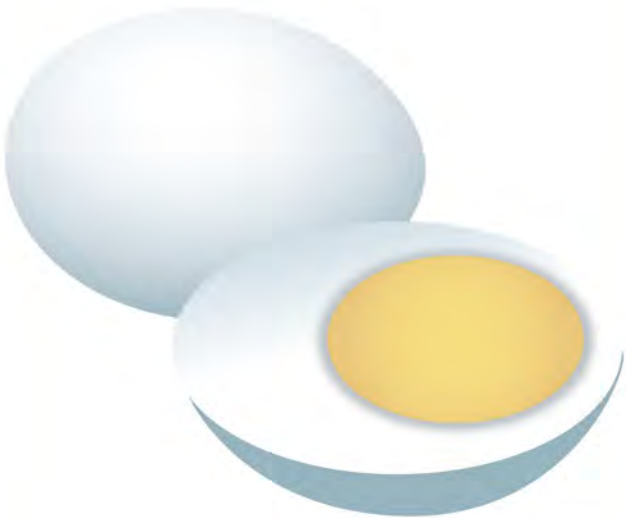
beans



crackers



kiwi



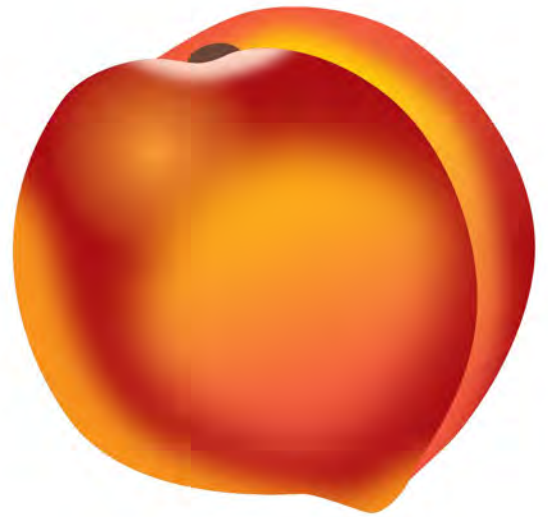
eggs



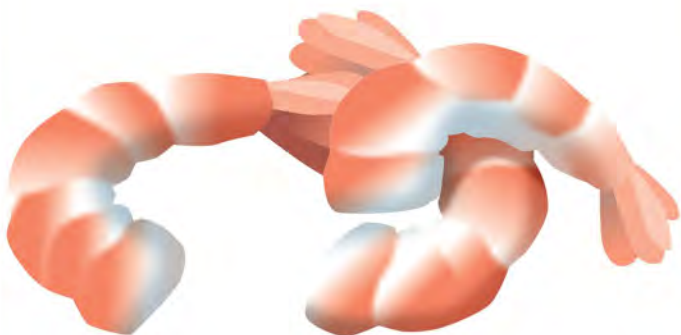
tomato



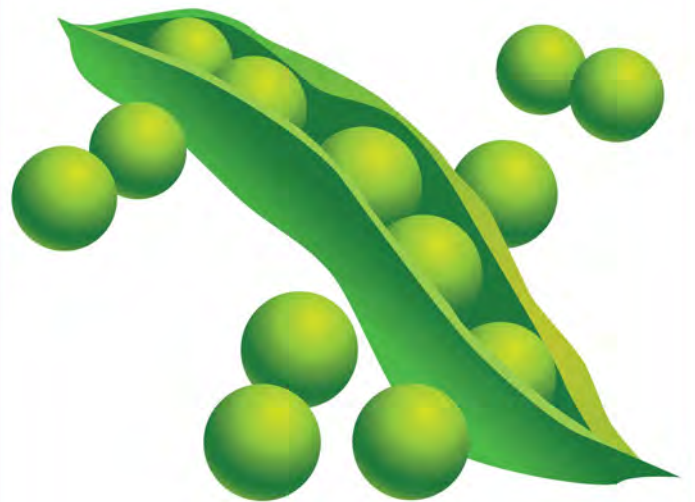
yogurt



peach



shrimp



peas



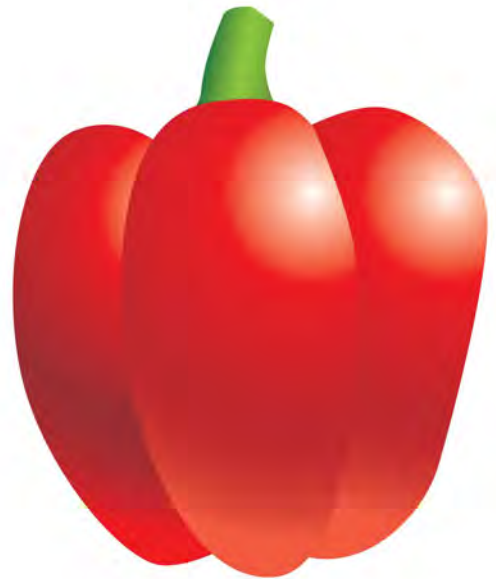
pasta



orange



peanut butter



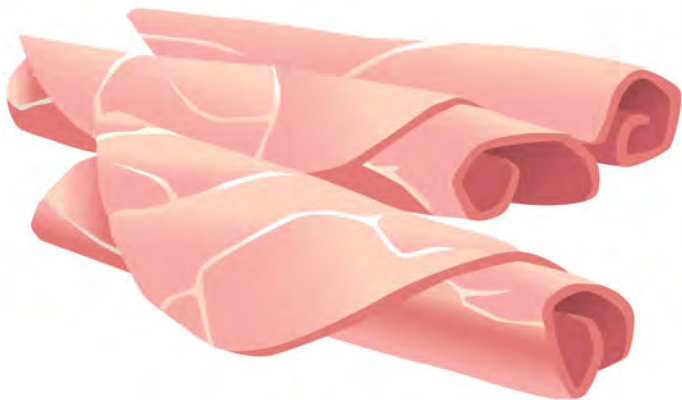
pepper



string cheese



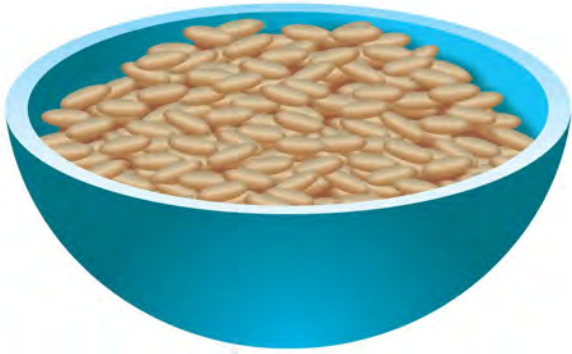
pear



ham



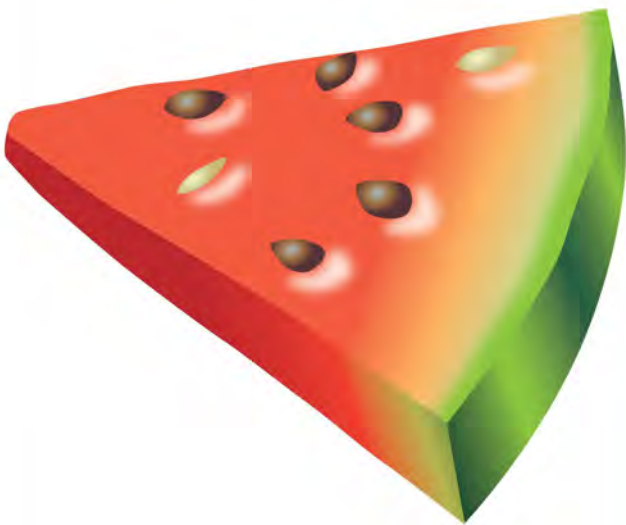
spinach



brown rice



strawberries



watermelon



cheese



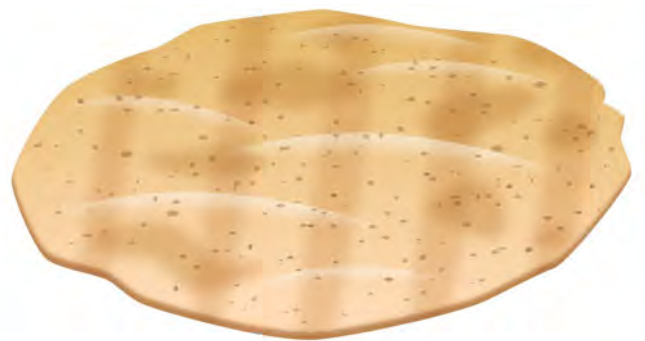
sweet potato



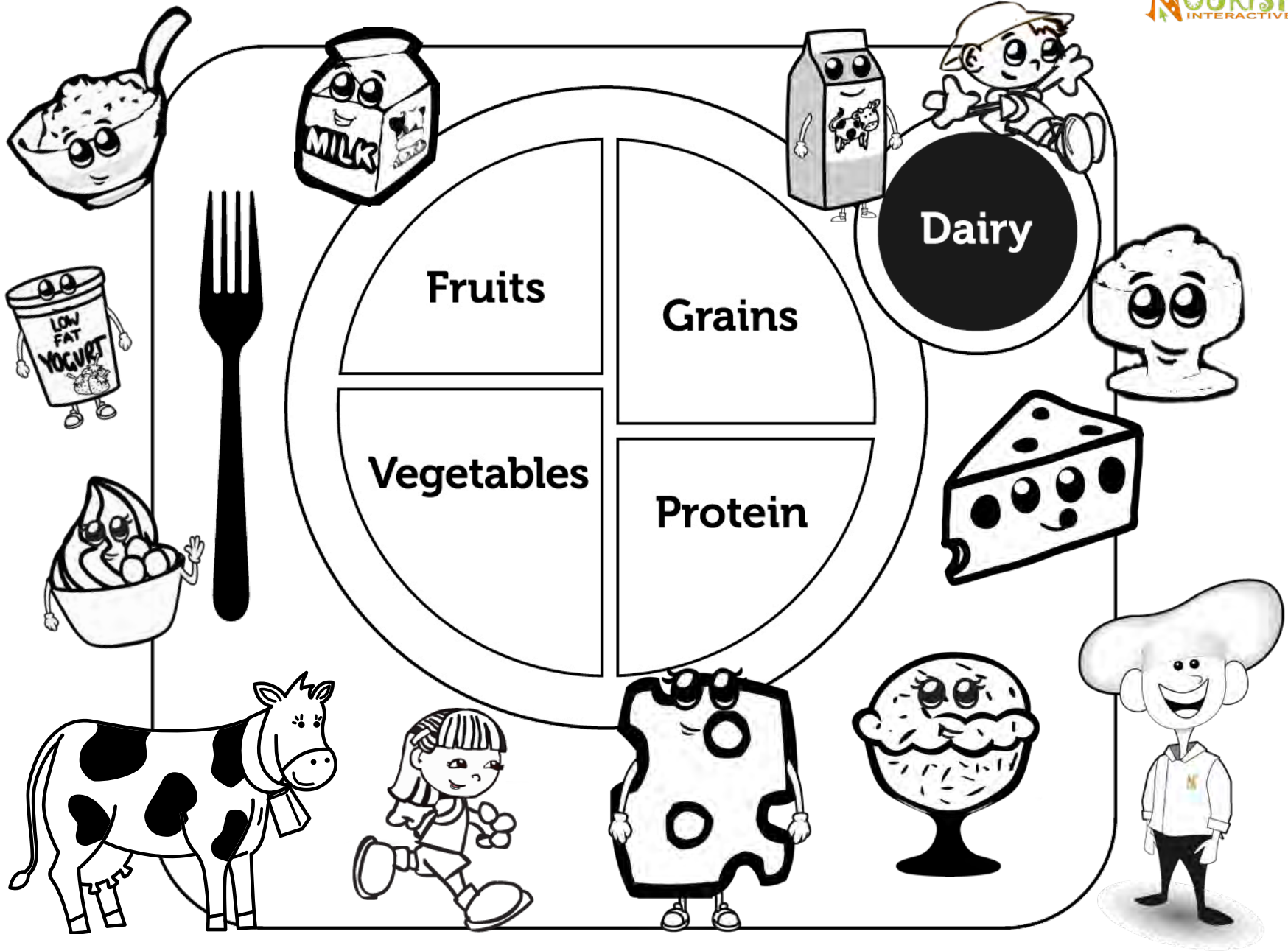
bread

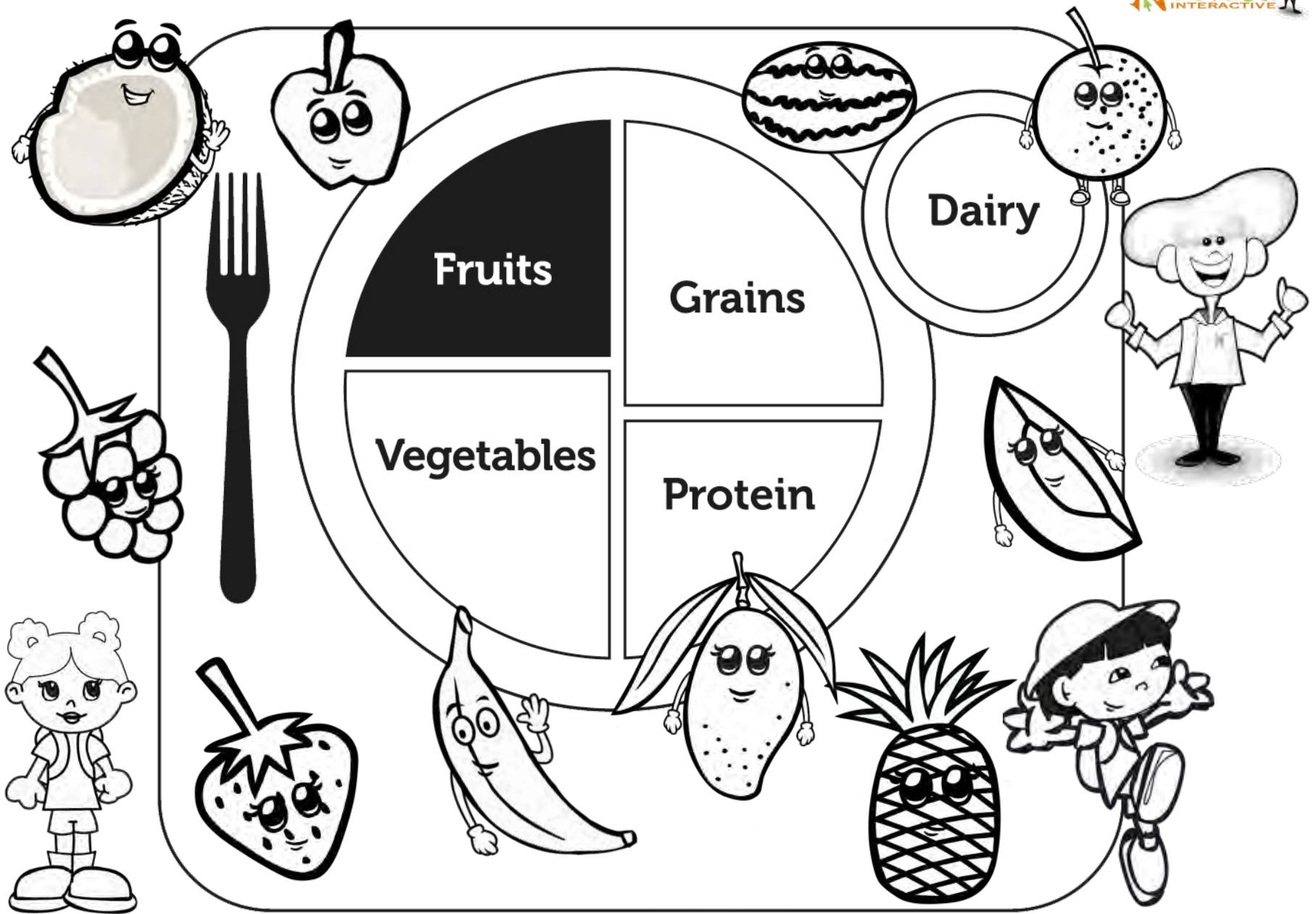


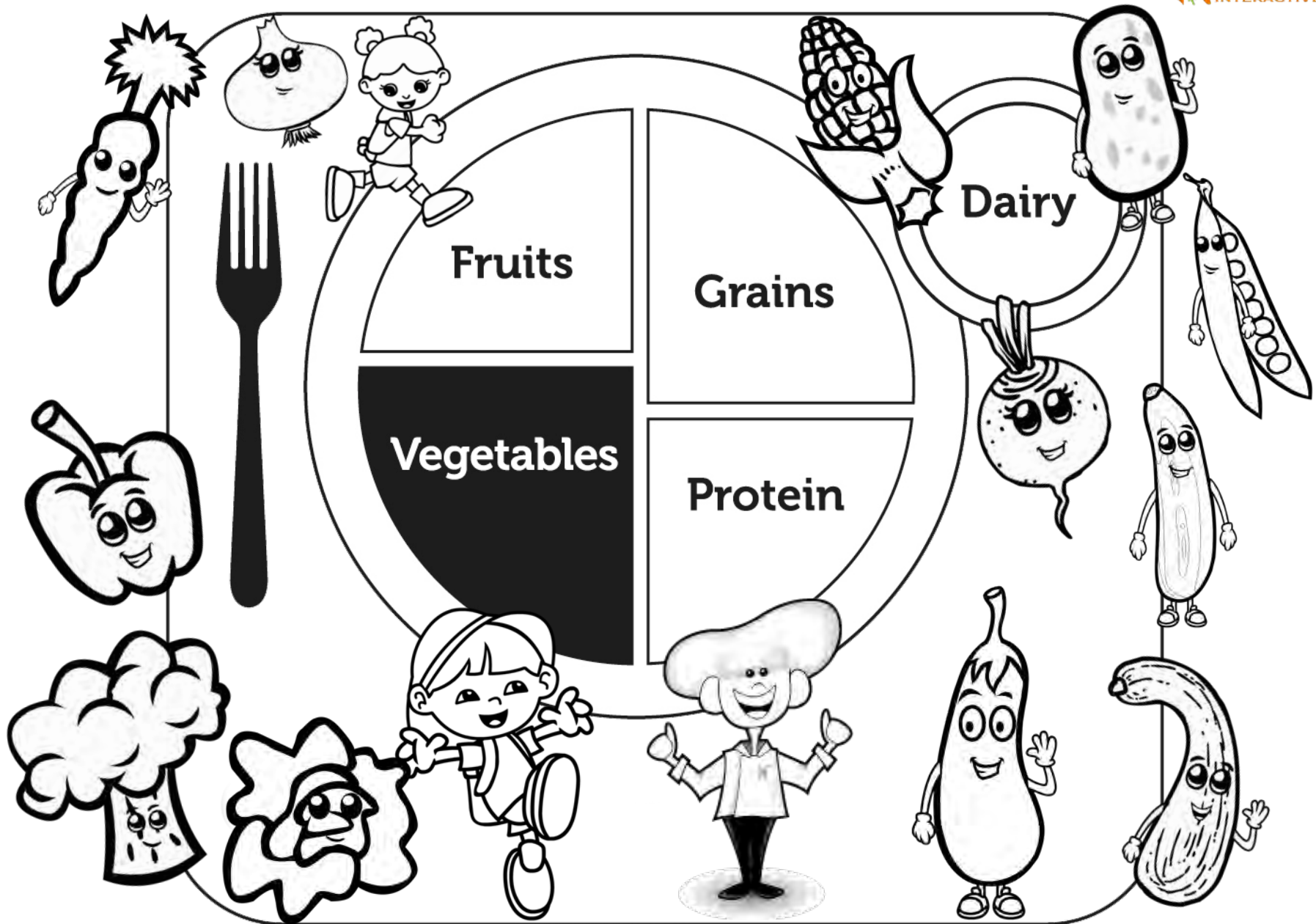
popcorn

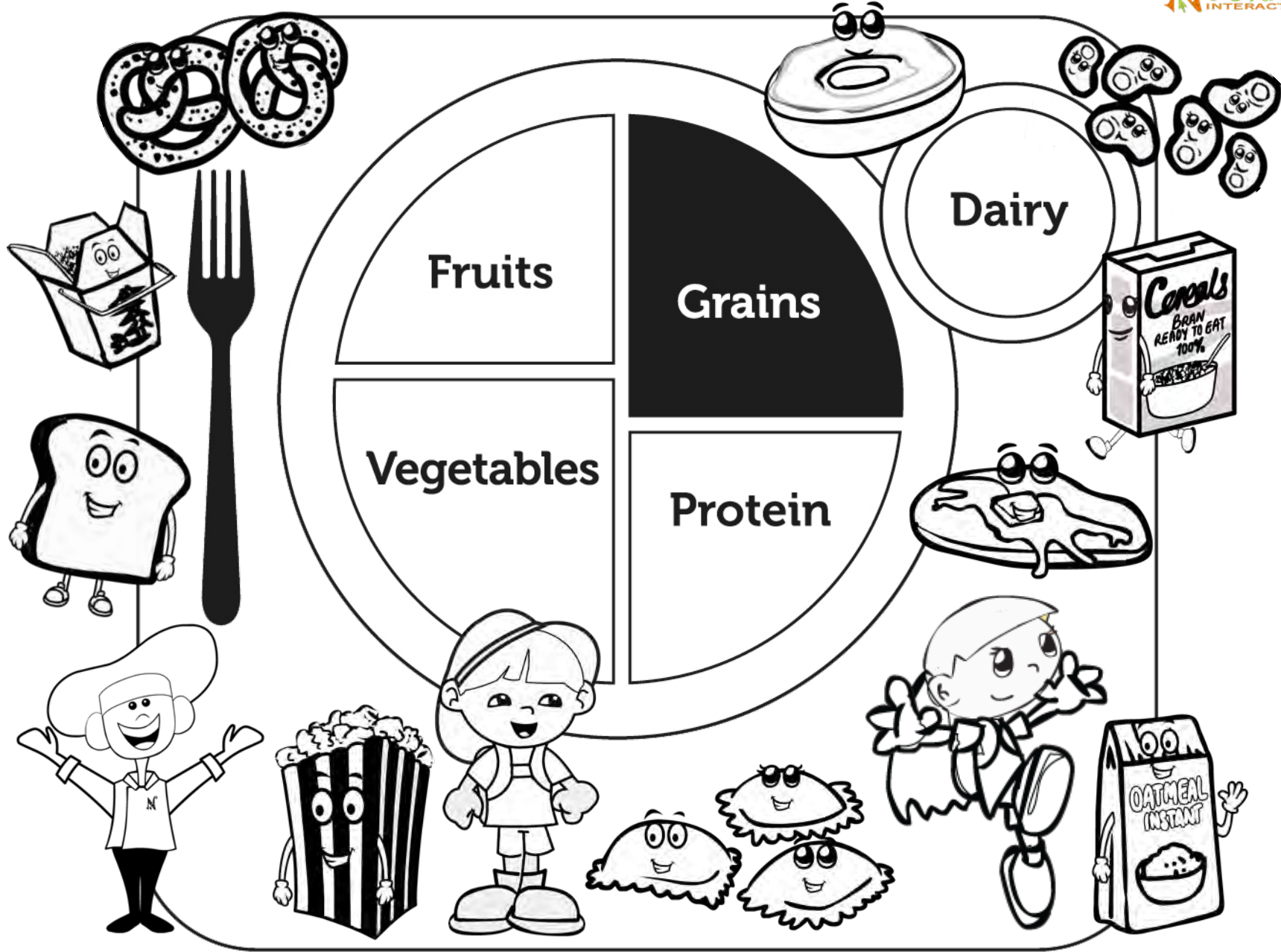


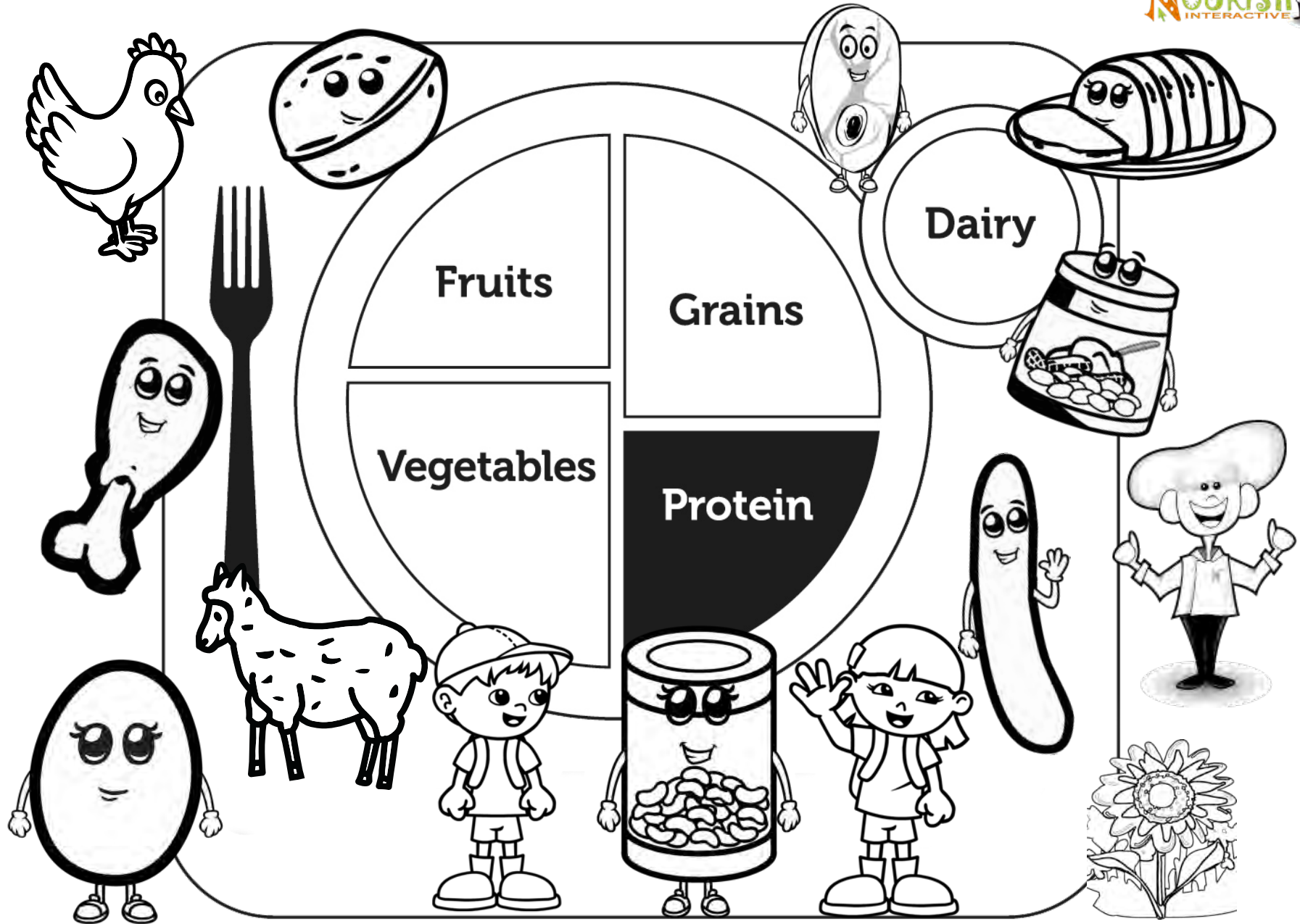
tortilla





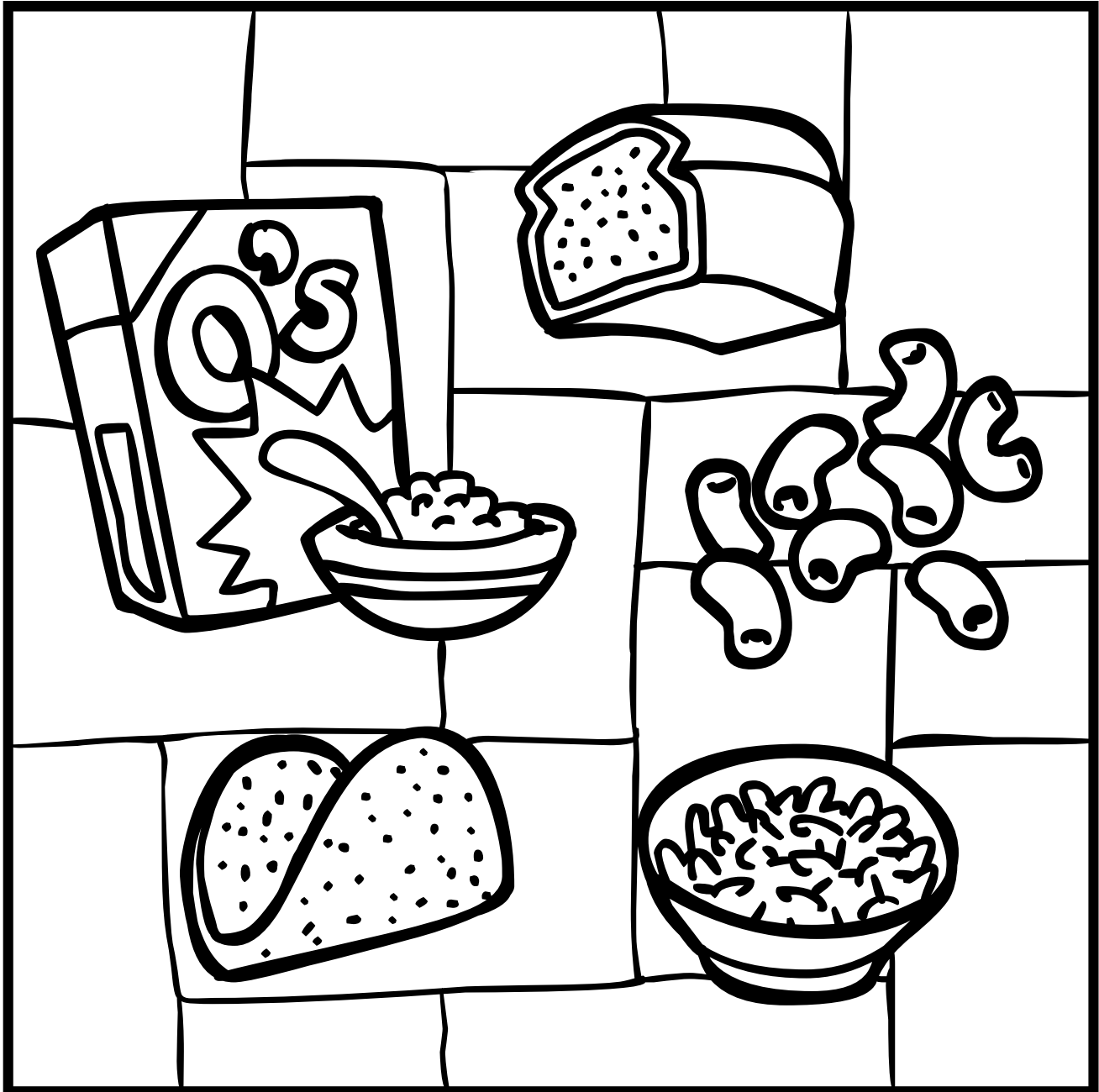






Grains Group Coloring Sheet

This is the grains group! Make at least half your grains

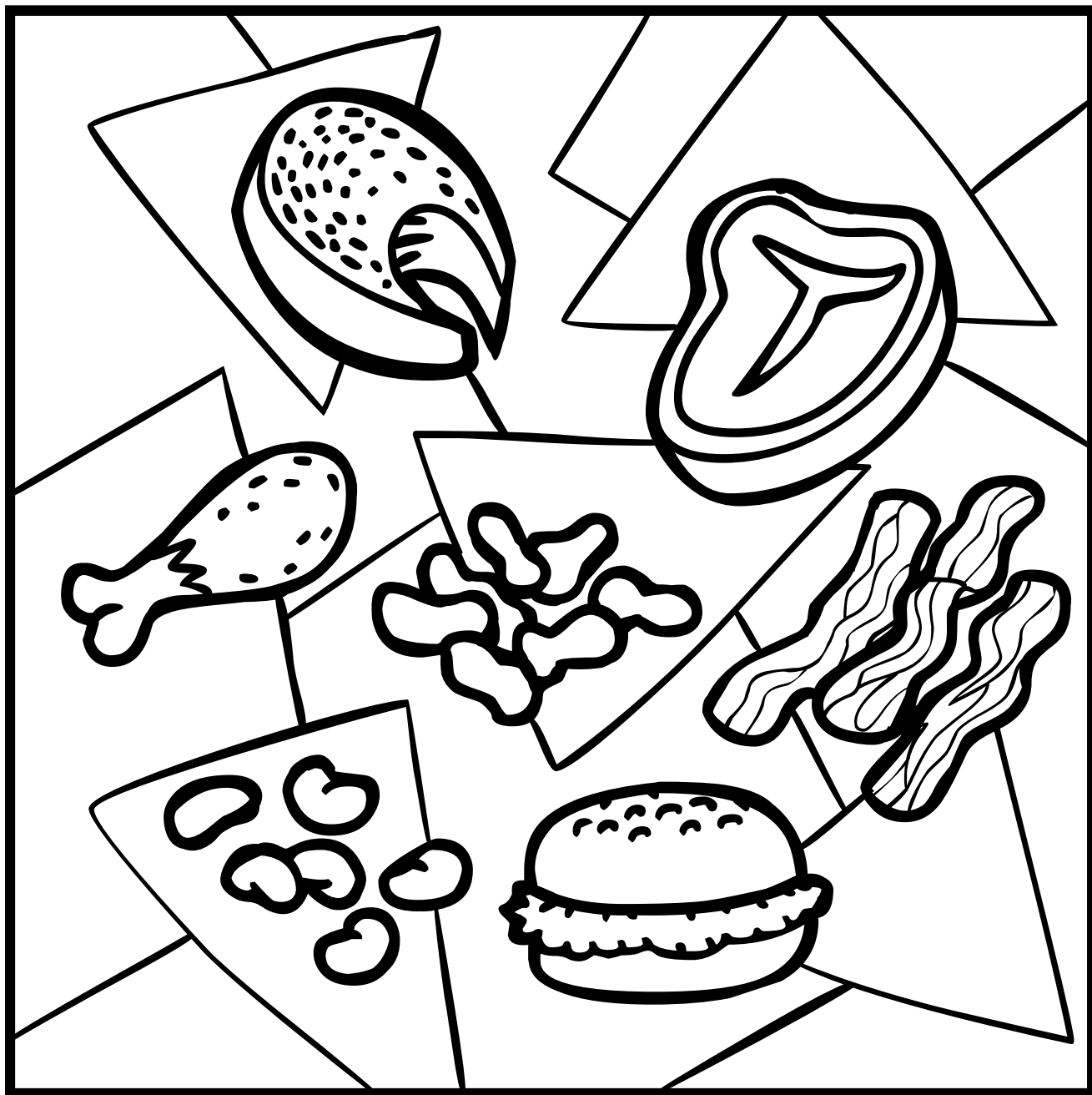


whole grains like oatmeal and brown rice.



Visit www.ChefSolus.com for Free online nutrition games, healthy eatings, fun kids activities, and tips! Copyright © Nourish Interactive, All Rights Reserved

Página para colorear - Grupo de proteínas



¡Este es el grupo de las proteínas! Hay muchos tipos de alimentos ricos en proteínas como carne, frijoles, nueces y huevos.



Visita [es.ChefSolus.com](https://www.chefsolus.com) para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

Página para colorear - Grupo de vegetales



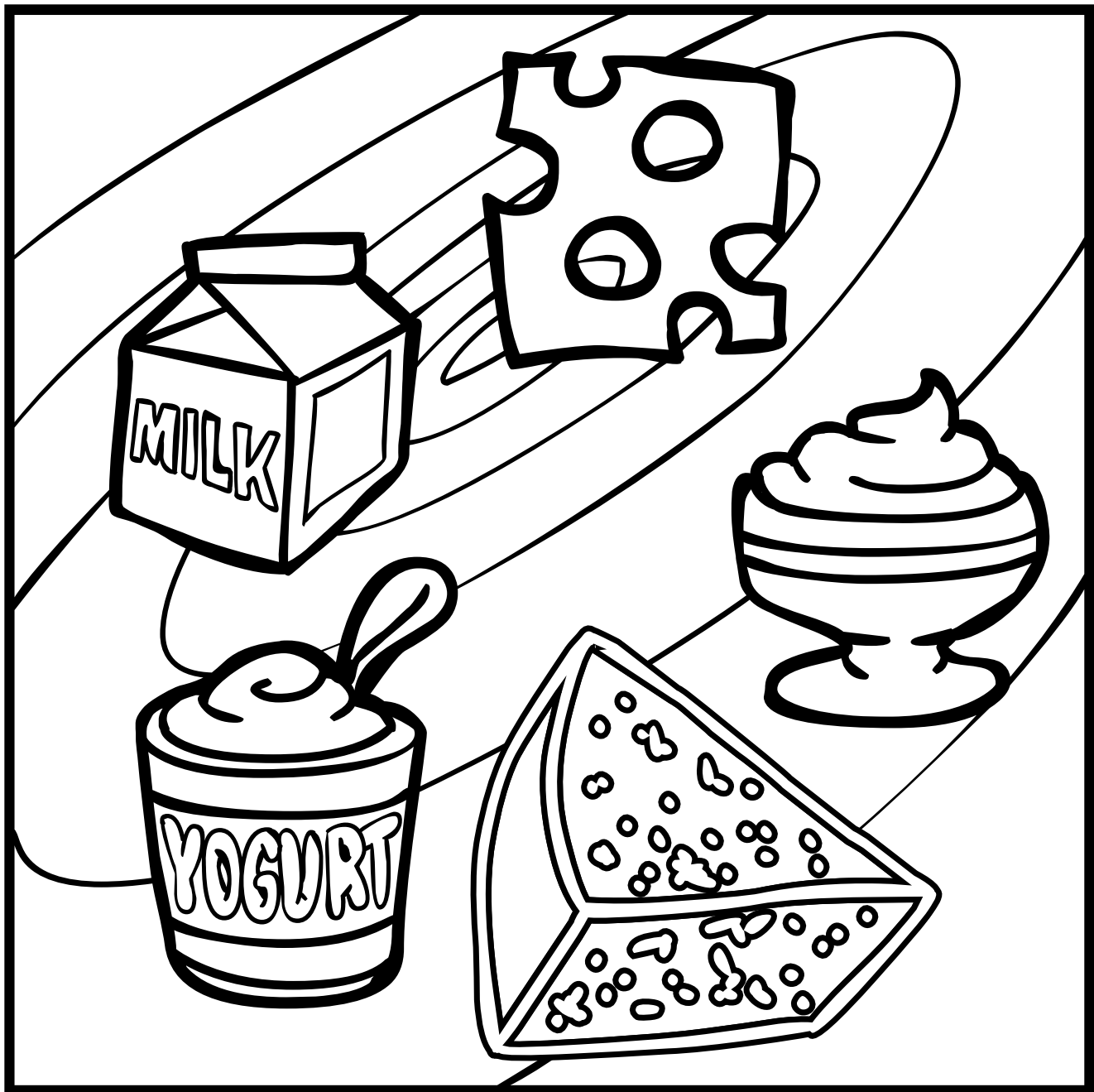
¡Este es el grupo de los vegetales! Colorea tu plato con vegetales verdes, rojos, anaranjados y morados.



Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados

Milk Group Coloring Sheet



This is the milk group! Skip the whole milk and choose 1% or nonfat.

