

STAY COOL

# Stay Cool With Summer Meals

**Hot out?**

**Kids will cool down with these fun activities!**

**Activities:**

Jump in for Healthy Choices	16
The Big Wind Blows	18
Water Safety Tips	19
Hot Tomato	20
Fruit and Veggie Waters	21
Cool Cucumber Yogurt Dip	22



## EAT FRUITS AND VEGETABLES AT MEALS & SNACKS



# Jump in for Healthy Choices

Kids will learn to identify “Sometimes Foods” and “Everyday Foods” with this active, easy, and ready-to-go game that can be played outdoors or indoors on a hot day.



### PERFECT FOR...

- Ages: 5–10
- Size of Group: Any size
- Time: 10–30 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

### MATERIALS

*MyPlate* poster

### SETUP

None

See “Make It Your Own” below for different ages, group sizes, and time available.

### STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. DO:** Gather kids into a circle and show the *MyPlate* icon (p. 17), or display the *MyPlate* poster.
- 2. SAY:** “To be healthy, we need to eat foods from each of the five *MyPlate* Food Groups. Who knows what the Five Food Groups are? (**Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy.**) You can see all of the food groups on the *MyPlate* icon. These foods provide nutrients that our bodies need to be healthy.

The healthiest food choices from these food groups are low in added sugars and saturated fats. **Everyday Foods** are foods that have a lot of nutrients we need without a lot of extra calories from added sugars and saturated fats. These foods help us stay healthy and strong and should be chosen often.

Foods that are high in added sugars and saturated fats are called **Sometimes Foods** because they provide extra calories without nutrients like vitamins and minerals. We should eat **Sometimes Foods** less often and in smaller amounts. Eating too many **Sometimes Foods** makes it difficult to get the nutrition we need to be healthy and can make it hard to stay healthy.

Today, we are going to play a fun game to test your knowledge of **Sometimes Foods** and **Everyday Foods.**”

- 3. PLAY:** Have kids pretend they are standing around a swimming pool or a big lake. Tell kids that when you say a food, they have to decide if it is a **Sometimes Food** or a healthy **Everyday Food**. If it is an **Everyday Food**, they jump forward. If it is a **Sometimes Food**, they jump back. Call out foods from the list on page 17.
- 4. WRAP UP:** “Great job! Remember, water, and low-fat and fat-free milk are “Everyday” drink choices. Regular soda, sports drinks, sweet tea, and fruit drinks are “Sometimes” drink choices because they have added sugars. Fruits and vegetables can be great **Everyday Foods** as long as we do not add sugars, butter, and other sauces to them. Whole grains, lean protein foods, and low-fat dairy are also **Everyday Foods**. Cakes, cookies, and candies are **Sometimes Foods** because they contain saturated fats and/or added sugars which are not good for our bodies. Remember to eat smart to play hard.”
- 5. HAND OUT:** Give parents the Activity Guide For Families when they pick up their children.

### OPTIONAL FOLLOWUP:

- Start slowly and then speed up to increase the fun and the giggles.
- Continue using the words **Everyday Foods** and **Sometimes Foods** when you can.



Refer to the summer snacks poster for delicious ways to enjoy **Everyday Foods!**

### Make It Your Own

AGES	GROUP SIZE	TIME AVAILABLE
For younger kids, play slowly.	For smaller groups, have kids pretend they are standing in line for a diving board.	If you have less time, play with fewer foods.
For older kids, let them act as activity leaders by having them call out foods on the list.	For bigger groups, make sure there is enough space for everyone to jump in safely.	If you have more time, ask everyone to share a fruit or veggie that they like to eat.

### No materials? No time? No problem!

Try this quick tip when kids are eating. Read Step 2 aloud and ask kids to say “Everyday” or “Sometimes” when you call out a food from the list on page 17.

## Everyday and Sometimes Foods



Teach kids that healthy eating means choosing foods and drinks that are low in added sugars and saturated fats most of the time, and limiting sugar-sweetened drinks and other less healthful choices to occasional treats and in smaller amounts.



### Examples of Everyday Foods

- Apple
- Water
- Tomato
- Cucumber
- Carrots
- Pineapple
- Red Bell Pepper
- Low-Fat Milk
- Peanuts
- Red Beans
- Whole-Wheat Bread
- Grilled Fish

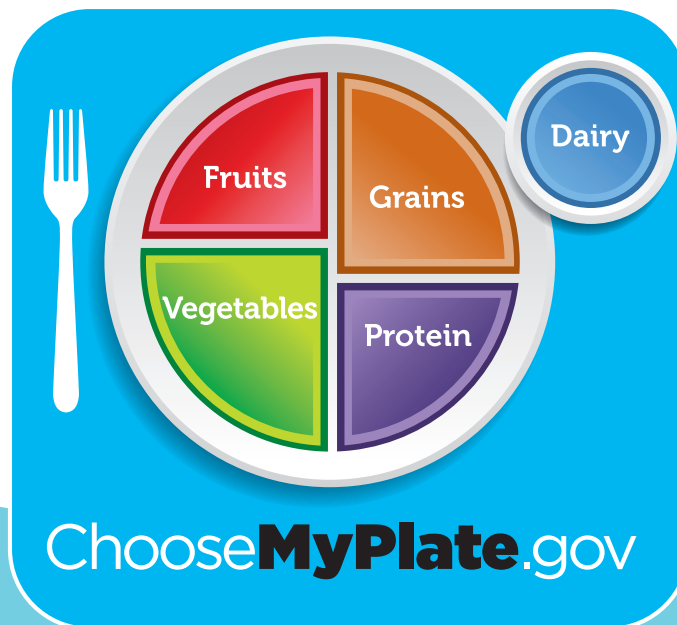


### Examples of Sometimes Foods

- Candy Bars (added sugars, saturated fats)
- Cupcakes (added sugars, saturated fats)
- Sweetened Iced Tea (added sugars)
- Bacon (saturated fats)
- Regular Soda/Pop (added sugars)
- Cookies (added sugars, saturated fats)
- Sports Drinks (added sugars)
- Lemonade (added sugars)
- Gummy Fruit Snacks (added sugars)
- Donuts (added sugars, saturated fats)
- Pepperoni Pizza (saturated fats)
- Milkshakes (added sugars, saturated fats)



See page 6 for definitions of added sugars and saturated fats.



**EAT SMART,  
EXERCISE,  
HAVE FUN**



## The Big Wind Blows

Kids will get moving while getting to know each other better.



### PERFECT FOR...

- Ages: 7–14
- Size of Group: 10+
- Time: 15+ minutes
- Setting: Outdoors, indoors

### MATERIALS

Chairs (optional)

### SETUP

None

See “Make It Your Own” below for different ages, group sizes, and time available.

### STEP-BY-STEP DIRECTIONS

- 1. SAY:** We know how important it is to play hard and eat smart during the summer. Today, we’re going to get to know each other better while staying active.
- 2. DO:** Arrange students into a circle with one fewer spot or chair than the people playing the game. Make sure the circle is spread out enough for kids to run through the middle.
- 3. PLAY:** One person will stand in the middle and say “The Big Wind Blows for . . .” and finish the sentence by saying a favorite healthy food or a favorite way to stay physically active. For example, “The Big Wind Blows for anyone who loves blackberries.” If the statement is also true for others, those people must get out of their seats and rush to find new ones across the circle. The last person standing who cannot find a seat must come up with a new “Big Wind Blows” statement to continue the game.
- 4. WRAP UP:** “Did anyone find a seat every time? Great! How many new things did you learn about each other? Remember to eat smart, exercise, and have fun!”

### OPTIONAL FOLLOWUP:

Bring in some of the favorite fruits and veggies that were called out for kids to try.



We had fun making friends while eating smart and playing hard at [\(insert name of location\)](#) today! We learned a lot of kids really love blackberries! We’ll be sure to have some for tasting on [\(insert day\)](#).



### Make It Your Own

#### AGES

For younger kids, offer more suggestions for statements if kids get stumped.

For older kids, challenge them to come up with statements that are only about food and exercise.

#### GROUP SIZE

For smaller groups, students can share more about why their statement is true.

For bigger groups, divide into 2 circles.

#### TIME AVAILABLE

If you have more time, play longer!

If you have less time, limit the number of rounds played.

### No materials? No time? No problem!

While you’re serving food, have kids call out their favorite fruits, vegetables, or summer activities.

# Stay Safe With Water Games!

Kids love to get wet in the summertime. If you play any water games, follow the Water Safety Tips to ensure that everyone has a fun and safe time.

## Water Safety Tips

Keep the activity fun and safe with these simple precautions:

- **NO RUNNING.** This applies to kids and adults.
- **Stop when you hear the whistle or when an adult yells “freeze!”**
- **The materials may only be used as part of the game (no throwing or grabbing materials).**
- **Children and adults must be wearing appropriate clothing for water play.**
- **It is highly recommended to have extra adult chaperones to assist you.**
- **The first aid kit must be stocked with adhesive bandages, antiseptic wipes, and antibiotic ointment (in case of scrapes).**
- **Always be mindful about not wasting water — a little goes a long way!**



## NOTE TO FAMILIES

Send this note to families before water activities.



Dear families,

On \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_,  
(date) (time)



we will be celebrating summer with fun water games at our meal site.  
If your child would like to participate, he or she must wear appropriate clothing for water play, such as a bathing suit and water shoes or clothes that can get wet.



Your friends at \_\_\_\_\_ summer meal site  
(location)



**EAT SMART,  
EXERCISE,  
HAVE FUN**



## Hot Tomato

Kids will get wet and learn about seasonal fruits and vegetables with this new version of a classic game.



### PERFECT FOR...

- Ages: 8+
- Size of Group: 10+
- Time: 15–30 minutes
- Setting: Outdoors, indoors

### MATERIALS

10 water balloons,\* or 1 sponge and 1 clean bucket

### SETUP

1. Before doing this activity, make sure parents are aware that their kids may get wet.
2. Read Water Safety Tips (p. 19) and prepare the area.
3. Fill water balloons with help from kids, or fill bucket with water, if using.

See “Make It Your Own” below for different ages, group sizes, and time available.

\* **CHOKING HAZARD** — Children age eight and younger can choke or suffocate on uninflated or broken balloons. Adult supervision required. Keep uninflated balloons from children. Discard broken balloons at once.

### STEP-BY-STEP DIRECTIONS

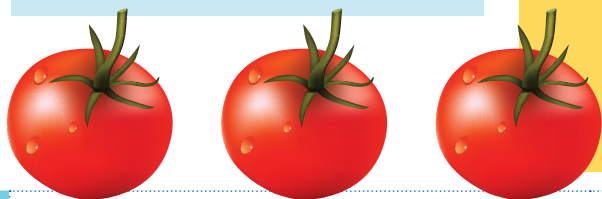
1. **DO:** Have kids sit in a circle.
2. **SAY:** “Today we are going to play a game called Hot Tomato. Some of you know the game Hot Potato, but tomatoes are a seasonal vegetable, so we are going to play Hot Tomato. All fruits and vegetables are picked in a season — seasonal fruits and veggies are just picked in one particular season rather than all of them. For example, tomatoes, corn, and many other fruits and vegetables are picked in the summer, so we can say they are in season, or “seasonal,” right now. For this game, you will need to know some summer fruits and vegetables. Who knows some fruits and vegetables that are harvested in the summer?” Take answers from kids and use examples provided on page 21 for more.
3. **BEFORE YOU PLAY:** Go over the Water Safety Tips on page 19. Anyone who breaks the rules will automatically be out for the rest of the game.
4. **PLAY:** Give one kid the “tomato” (a water balloon or soaked sponge). Sitting in a circle, pass the tomato from person to person while chanting the Hot Tomato Rhyme (below). When you reach the end and everyone says, “More!,” the kid holding the tomato must burst the balloon or squeeze the sponge over his or her head. Repeat with other seasonal fruits and vegetables, as suggested by kids.
5. **WRAP UP:** “That was fun! Remember, it’s easy to make half your plate fruits and vegetables when there are so many delicious seasonal fruits and vegetables.”

### OPTIONAL FOLLOWUP:

- Have a competition to see who can remember the most seasonal fruits and vegetables.
- Hold a spelling bee for kids to spell the seasonal fruits and vegetables.

### Hot Tomato Rhyme

**One tomato, two tomato, three tomato, four.  
Five tomato, six tomato, seven tomato, more!**



### Make It Your Own

#### AGES

For younger kids, use a sponge instead of the balloons, and write seasonal fruits and veggies on large-sized paper in advance.

For older kids, play a round where they pass the sponge or water balloon while spelling a fruit or vegetable one letter at a time.

#### GROUP SIZE

For smaller groups, toss the water balloon or sponge back and forth.

For bigger groups, use two “tomatoes” at a time.

#### TIME AVAILABLE

If you have less time, use sponges instead of water balloons.

If you have more time, ask each kid to list as many seasonal fruits and vegetables as possible.

### No materials? No time? No problem!

Try this quick tip when serving food or when kids are eating. Say, “You can enjoy the taste of fruits and vegetables year round, but many fruits and vegetables are freshly picked in the United States (U.S.) during the summer. This means they taste great and they are easier to get. Who knows some fruits and vegetables that are harvested in the summer?”

# Summer Fruits & Vegetables



Apricots  
Bell Peppers  
Berries  
Cherries  
Corn  
Cucumbers  
Edamame  
(green soybeans)



Eggplant  
Figs  
Garlic  
Grapes  
Grapefruit  
Green Beans  
Jalapeños



Lima Beans  
Limes  
Melon  
Nectarines  
Okra  
Peaches  
Peas



Plums  
Radishes  
Spinach  
Squash  
Sugar Snap Peas  
Tomatoes  
Zucchini

**MAKE TODAY A TRY-DAY!**

**PREP TIME: 15 MINUTES**

## Fruit and Veggie Waters



**CHOOSE WATER  
INSTEAD OF SUGAR-  
SWEETENED DRINKS**



A few slices of fruit, vegetables, or herbs can make plain water more interesting. Don't worry about exact measurements — just add sliced fruit to water (about 1 cup of fruit per 5 cups of water), and let it sit in the refrigerator for at least 30 minutes to let the flavor infuse into the water. Store the water overnight in refrigerated, covered containers if you wish. It's easy!

### MATERIALS

- Water
- Oranges
- Strawberries or pineapple (optional)
- Cucumbers or mint (optional)
- Ice (optional)
- Small cups
- Large utensil to stir water
- Large pitchers or mixing bowls



### PREPARE THE FRUIT AND VEGGIE WATERS

Follow food safety directions on pages 4–5. Slice up any combination of fruit or veggies and mix them with water in large pitchers or mixing bowls to make the infused water. Make one flavor or a few. Chill it for at least 30 minutes in the refrigerator, and then stir before serving. Pour into small cups for easy serving.

### BEFORE TASTING, SAY:

“When you're thirsty, cool water is a great choice. Want to try water with a new twist? Try these refreshing fruit and veggie waters for a change.”

### AFTER TASTING, ASK:

“Did you like the fruit water? Which fruit or vegetable would you like to try next time?”



Have you tried the [Fruit and Veggie Waters](#) recipe we shared at our summer meal site? Kids love it.



**TWEET!**



**FACEBOOK!**

**MAKE HALF YOUR  
PLATE FRUITS  
AND VEGETABLES**



**BE THE CHEF!**

**PREP TIME: 15 MINUTES**

## Cool Cucumber Yogurt Dip

Stay cool as a cucumber this summer! Serve this dip with cut-up veggies for a refreshing summer snack.



**SERVINGS:** 6

**SERVING SIZE:** ¼ cup

### INGREDIENTS:

- 1 cup plain low-fat yogurt
- ½ cup fat-free sour cream
- 1 cucumber
- 1 tablespoon lemon juice
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon dried dill weed
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 1 cup baby carrots
- 1 cup broccoli florets

### SAFETY STEPS

In every food preparation activity, it's important to follow proper safety steps. Follow the food safety instructions on pages 4–5.

- Wash your hands. Use gloves or utensils to handle food. Clean surfaces to be used for food preparation with hot, soapy water. Cover the food preparation area with clean butcher paper or a disposable tablecloth for easy cleanup.
- Prepare the ingredients. Rinse and prepare produce for **Cool Cucumber Yogurt Dip** using safe food-handling practices as described on pages 4–5. Place all ingredients on plates or in bowls, cover, and refrigerate until ready to use.
- Lead kids in proper hand-washing steps. See page 4.

### DIRECTIONS

1. Place the yogurt and sour cream in a medium-sized mixing bowl.
2. Peel cucumber and cut in half lengthwise. Remove the seeds by scraping them out with a spoon. Grate one half of the cucumber until you have ½ cup grated cucumber. Reserve the remaining cucumber. Place the grated cucumber in the mixing bowl with the yogurt and sour cream.
3. Add the lemon juice, garlic powder, dried dill weed, salt, and black pepper. Stir until the ingredients are evenly mixed.
4. Cover the dip and place in the refrigerator to chill for at least 1 hour. Stir again just before using.
5. Cut the remaining cucumber into ¼-inch slices. Arrange the cucumber slices, baby carrots, and broccoli florets on a platter. Serve with the Cool Cucumber Yogurt Dip.



### OPTIONS

- Instead of dried dill, use 1 teaspoon of fresh dill if available. Consider adding fresh or dried mint leaves, too.
- Try using this dip as a sauce for flatbread sandwiches.

**Food Demonstration Samples:** Offer 1-tablespoon portions of the dip in a small cup. Add one or two pieces of cucumber, broccoli or baby carrot. Makes 24 samples.

Recipe adapted from Centers for Disease Control and Prevention and available from *What's Cooking? USDA Mixing Bowl* at <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>

### Nutrition Information

**Amount per serving:** ¼ cup; **Calories:** 53; **Total Fat:** 0.8 g; **Saturated Fat:** 0.4 g; **Sodium:** 165 mg; **Potassium:** 281 mg; **Total Carbohydrate:** 9 g; **Dietary Fiber:** 1 g; **Sugars:** 4 g; **Protein:** 3 g; **Vitamin A:** 3221 IU; **Vitamin C:** 16 mg; **Vitamin D:** 0 IU; **Calcium:** 112 mg; **Iron:** 0.4 mg.

### Get children involved in making the recipe!

**SHOW** them how to:

- Use a vegetable peeler and a box grater to peel and grate the cucumber (for ages 6–7 and up with adult supervision).
- Measure the ingredients into the bowl and stir the dip until well combined.
- Arrange vegetables on the serving platter.
- Have one or more children taste test the mixture before serving to the group!



### Share these fun facts:

- \* Cucumber and yogurt are commonly eaten together in Middle Eastern cuisine. It is a cooling combination that soothes your mouth when eating other spicy foods in a meal.
- \* We let the dip chill for at least 1 hour so the flavors from the herbs and spices can be released and intensified.



ENTRA EN ONDA

# Entra en onda con los Alimentos de verano

## ¿Hace calor afuera?

¡Los niños se  
refrescarán con  
estas divertidas  
actividades!

### Actividades:

Sumérgete en opciones saludables	16
El gran viento sopla	18
Consejos de seguridad para los juegos con agua	19
Tomate caliente	20
Aguas de frutas y vegetales	21
Dip fresco de yogur con pepino	22



COME FRUTAS Y VEGETALES CON LAS COMIDAS Y MERIENDAS



## Sumérgete en opciones saludables

Los niños aprenden a identificar “Alimentos ocasionales” y “Alimentos diarios” con este simple juego activo listo para usar que se puede jugar al aire libre o en el interior los días calurosos.



### PERFECTO PARA...

- Edades: 5 a 10
- Tamaño del grupo: Cualquier tamaño
- Tiempo: 10 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

### MATERIALES

Afiche de **MiPlato**

### PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

### INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ HACER:** Reúne a los niños en un círculo. Muéstrales el ícono de **MiPlato** (pág. 17) o exhibe el afiche de **MiPlato**.
- 2. QUÉ DECIR:** “Para estar saludables, debemos comer alimentos de cada uno de los Cinco grupos de alimentos de **MiPlato**. ¿Quién sabe cuáles son los Cinco grupos de alimentos? (**Frutas, vegetales, granos, proteína y lácteos**). Pueden ver todos los grupos de alimentos en el ícono de **MiPlato**. Estos alimentos proporcionan nutrientes que nuestros cuerpos necesitan para ser saludables.

Las opciones de alimentos más saludables de estos grupos de alimentos tienen pocos azúcares adicionales y pocas grasas saturadas. **Los alimentos diarios** son alimentos que tienen muchos nutrientes que necesitamos sin muchas calorías adicionales provenientes de azúcares adicionales y grasas saturadas. Estos alimentos nos ayudan a permanecer saludables y fuertes y los debemos escoger a menudo.

Los alimentos que tienen muchos azúcares adicionales y muchas grasas saturadas se llaman **Alimentos ocasionales** porque proporcionan calorías adicionales sin nutrientes, como vitaminas y minerales. Debemos ingerir **Alimentos ocasionales** con menor frecuencia y en cantidades más pequeñas. Ingerir demasiados **Alimentos ocasionales** nos dificulta obtener la nutrición que necesitamos para estar saludables y puede hacer que sea difícil permanecer saludables.

Hoy haremos un juego divertido para probar sus conocimientos sobre los **Alimentos ocasionales** y los **Alimentos diarios**”.

- 3. CÓMO JUGAR:** Haz que los niños simulen estar parados alrededor de una piscina o un gran lago. Diles que cuando menciones un alimento, tienen que decidir si es un **Alimento ocasional** o un **Alimento diario** saludable. Si es un **Alimento diario**, deben saltar hacia adelante. Si es un **Alimento ocasional**, deben saltar hacia atrás. Lee en voz alta los alimentos de la lista en la página 17.
- 4. CONCLUSIÓN:** “¡Excelente labor! Recuerden, el agua y la leche baja en grasa y sin grasa son opciones de bebidas “Diarias”. Las bebidas gaseosas regulares, las bebidas deportivas, el té dulce y las bebidas de frutas son opciones de bebidas “Ocasionales” porque tienen azúcar adicional. Las frutas y los vegetales pueden ser estupendos **Alimentos diarios** siempre y cuando no les agreguemos azúcar, mantequilla ni otras salsas. Los granos integrales, alimentos de proteínas magras y lácteos bajos en grasa también son **Alimentos diarios**. Los pasteles, las galletas y los dulces son **Alimentos ocasionales** porque contienen grasas saturadas y azúcares adicionales que no son saludables para nuestros cuerpos. Recuerden alimentarse bien para jugar con ganas”.



¡Consulta en el afiche de meriendas de verano los modos deliciosos de disfrutar los **Alimentos diarios!**

### ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Comienza despacio y luego acelera la velocidad para aumentar la diversión y las risas.
- Sigue usando las palabras **Alimentos diarios** y **Alimentos ocasionales** siempre que puedas.

### Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, juega despacio.	Para grupos más pequeños, haz que los niños simulen estar parados en fila para saltar por un trampolín.	Si tienes menos tiempo, juega con menos alimentos.
Para niños más grandes, deja que dirijan la actividad y que digan los alimentos de la lista.	Para grupos más numerosos, asegúrate de que haya suficiente espacio para que todos puedan saltar sin peligro.	Si tienes más tiempo, pídeles a todos que compartan una fruta o vegetal que les guste comer.

### ¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando los niños estén comiendo. Lee en voz alta el paso 2 y pídeles a los niños que digan “Diario” u “Ocasional” cuando menciones un alimento de la lista de la página 17.

## Alimentos ocasionales y diarios



Enséñales a los niños que alimentarse saludablemente significa elegir alimentos y bebidas bajas en azúcares adicionales y grasas saturadas la mayoría de las veces, y limitar las bebidas con azúcares adicionales y otras opciones menos saludables para refrigerios ocasionales y en cantidades limitadas.

### Ejemplos de Alimentos diarios

Manzana

Agua

Tomate

Pepino

Zanahorias

Piña

Pimientos rojos

Leche baja en grasa

Cacahuete (maní)

Frijoles rojos

Pan integral

Pescado asado a la parrilla



### Ejemplos de Alimentos ocasionales

Barra de dulce

(azúcares adicionales, grasas saturadas)

Cupcakes

(azúcares adicionales, grasas saturadas)

Té helado dulce (azúcares adicionales)

Tocino (grasas saturadas)

Bebida gaseosa regular (azúcares adicionales)

Galletas

(azúcares adicionales, grasas saturadas)

Bebidas deportivas (azúcares adicionales)

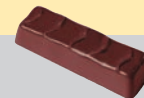
Limonada (azúcares adicionales)

Gomitas frutales (azúcares adicionales)

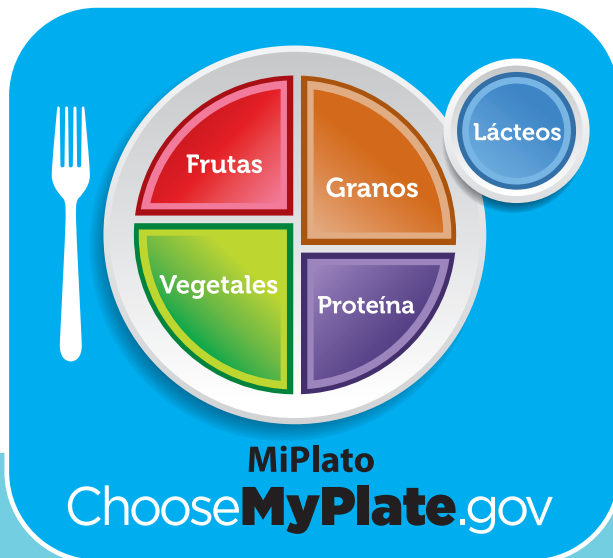
Donas (azúcares adicionales, grasas saturadas)

Pizza de pepperoni (grasas saturadas)

Batido (azúcares adicionales, grasas saturadas)



Consulta en la página 6 las definiciones de azúcares adicionales y grasas saturadas.



**ALIMÉNTATE BIEN,  
HAZ EJERCICIO,  
DIVIÉRTETE**



## El gran viento sopla

Los niños se mantendrán en movimiento mientras se conocen mejor entre ellos.



### PERFECTO PARA...

- Edades: 7 a 14
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 15 minutos o más
- Lugar: Al aire libre, en el interior

### MATERIALES

Sillas (opcional)

### PREPARACIÓN

Ninguna

Consulta más abajo la sección "Hazlo tú mismo" para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

### INSTRUCCIONES PASO A PASO

- 1. QUÉ DECIR:** Sabemos lo importante que es alimentarse bien para jugar con ganas durante este verano. Hoy, vamos a conocernos mejor mientras nos mantenemos activos.
- 2. QUÉ HACER:** Ordena a los estudiantes en un círculo con un lugar o una silla menos que la cantidad de personas que participen en el juego. Asegúrate de que el círculo se extienda lo suficiente para que los niños corran por el centro.
- 3. CÓMO JUGAR:** Una persona se para en el medio y dice "El gran viento sopla para..." y termina la oración diciendo un alimento saludable favorito o un modo favorito de mantenerse físicamente activo. Por ejemplo: "El gran viento sopla para quien ame las moras". Si la oración también es válida para otros, esas personas deben levantarse de sus asientos y correr para encontrar otros nuevos al otro lado del círculo. La última persona que esté parada y no pueda encontrar un asiento debe inventar una nueva oración "El gran viento sopla" para continuar el juego.
- 4. CONCLUSIÓN:** "¿Todos encontraron un asiento en cada turno? ¡Excelente! ¿Cuántas cosas nuevas aprendieron unos de otros? ¡Recuerden alimentarse bien, hacer ejercicio y divertirse!"

### ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

Trae algunas de las frutas y los vegetales favoritos que se mencionaron para que los niños los prueben.



¡Nos divertimos haciendo amigos mientras nos alimentamos bien para jugar con ganas en (nombre de la ubicación) hoy! ¡Hemos aprendido que muchos niños aman las moras! Vamos a tenerlas disponibles para disfrutar el (escribe la fecha).



### Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, ofrece más sugerencias de oraciones si los niños no saben qué decir.	Para grupos más pequeños, los estudiantes pueden compartir más acerca de por qué sus oraciones son ciertas.	¡Si tienes más tiempo, sigan jugando!
Para niños más grandes, desafíalos a que inventen oraciones que sean solo acerca de alimentos y ejercicios.	Para grupos más numerosos, divídelos en 2 círculos.	Si tienes menos tiempo, limita la cantidad de rondas que se jueguen.

**¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!**

Mientras estés sirviendo los alimentos, pídeles a los niños que mencionen sus frutas, vegetales o actividades de verano favoritos.

# ¡Permanece a salvo con los juegos con agua!

A los niños les encanta mojarse durante el verano. Si haces algún juego con agua, sigue los Consejos de seguridad de juegos con agua para asegurarte de que todos se diviertan sin peligro.

## Consejos de seguridad para los juegos con agua

Haz que la actividad sea divertida y segura con estas precauciones simples:

- **NO CORRER.** Esto se aplica tanto a niños como a los adultos.
- **Detenerse cuando se escuche el silbato o cuando un adulto grite “¡congelados!”.**
- **Los materiales solo se pueden usar como parte del juego (no se deben arrojar ni agarrar).**
- **Los niños y los adultos deben usar la vestimenta adecuada para jugar con agua.**
- **Se recomienda que haya otros adultos acompañantes que brinden asistencia.**
- **El equipo de primeros auxilios debe tener vendas adhesivas, toallitas antisépticas y ungüento con antibiótico (en caso de raspones).**
- **Ser siempre consciente de no derrochar agua. ¡Un poco vale mucho!**



## NOTA PARA LAS FAMILIAS:

Envíales esta nota a las familias antes de realizar las actividades con agua.

### Estimadas familias:

El \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_,  
(fecha) (hora)

estaremos celebrando el verano con divertidos juegos con agua en nuestro sitio de alimentos.

Si su niño desea participar, deberá usar vestimenta adecuada para jugar con agua, como un traje de baño y zapatos acuáticos o ropa que se pueda mojar.

Tus amigos del sitio de alimentos de verano en \_\_\_\_\_  
(lugar)



**ALIMÉNTATE BIEN,  
HAZ EJERCICIO,  
DIVIÉRTETE**



## Tomate caliente

Los niños se mojarán y aprenderán sobre frutas y vegetales de temporada con esta nueva versión de un juego clásico.



### PERFECTO PARA...

- Edades: 8 o más
- Tamaño del grupo: 10 o más
- Tiempo: 15 a 30 minutos
- Lugar: Al aire libre, en el interior

### MATERIALES

10 globos para llenar de agua o  
1 esponja y 1 cubeta limpia

### PREPARACIÓN

1. Antes de hacer esta actividad, asegúrate de que los padres sepan que sus niños pueden llegar a mojarse.
2. Lee los Consejos de seguridad para los juegos con agua (pág. 19) y prepara el área.
3. Llena los globos con la ayuda de los niños o llena la cubeta con agua si la vas a usar.

Consulta más abajo la sección “Hazlo tú mismo” para las diferentes edades, tamaños de grupos y tiempos disponibles.

**\*PELIGRO DE ASFIXIA** — Los niños menores de ocho años pueden asfixiarse o ahogarse con globos desinflados o rotos. La supervisión adulta es requerida. Mantenga los globos desinflados lejos de los niños. Deseche todos los globos rotos inmediatamente.

### INSTRUCCIONES PASO A PASO

1. **QUÉ HACER:** Haz que los niños se sienten en un círculo.
2. **QUÉ DECIR:** “Hoy vamos a realizar un juego llamado Tomate Caliente. Algunos de ustedes conocen el juego Papa Caliente, pero los tomates son un vegetal de temporada, así que vamos a jugar Tomate Caliente. Todas las frutas y los vegetales se cosechan en una estación; las frutas y los vegetales en temporada se cosechan en una estación en particular y no en todas. Por ejemplo, los tomates, el maíz y muchas otras frutas y vegetales se cosechan en el verano, por lo que podemos decir que están en temporada en este momento. Para este juego, deben conocer algunas frutas y vegetales de verano. ¿Quién conoce algunas de las frutas y vegetales que se cosechan en el verano?”. Usa las respuestas de los niños y los ejemplos que se brindan en la página 21 para tener más opciones.
3. **ANTES DE JUGAR:** Repasa los Consejos de seguridad para los juegos con agua en la página 19. Quien rompa las reglas queda automáticamente fuera del resto del juego.
4. **CÓMO JUGAR:** Dale a un niño el “tomate” (un globo lleno de agua o una esponja mojada). Sentados en un círculo, pasen el tomate de una persona a otra mientras cantan la canción del Tomate Caliente (a continuación). Cuando lleguen al final y todos digan “¡Más!”, el niño que tenga el tomate debe reventar el globo o estrujar la esponja encima de su cabeza. Repite con otras frutas y vegetales en temporada, según las sugerencias de los niños.
5. **CONCLUSIÓN:** “¡Eso fue divertido! Recuerden que es fácil hacer que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales cuando hay tantas frutas y vegetales deliciosos en temporada”.

### ACTIVIDAD ADICIONAL OPCIONAL:

- Haz una competencia para ver quién recuerda más frutas y vegetales en temporada.
- Organiza una competencia de ortografía para que los niños deletreen las frutas y los vegetales en temporada.



### Canción del tomate caliente

Un tomate, dos tomates, tres tomates, cuatro.

Cinco tomates, seis tomates, siete tomates, ¡más!



### Hazlo tú mismo

EDADES	TAMAÑO DEL GRUPO	TIEMPO DISPONIBLE
Para niños más pequeños, usa una esponja en lugar de los globos y escriba las frutas y verduras en temporada en un papel grande por adelantado.	Para grupos más pequeños, haz que pasen el globo lleno de agua o la esponja hacia adelante y hacia atrás.	Si tienes menos tiempo, usa esponjas en lugar de globos llenos de agua.
Para niños más grandes, jueguen una ronda en la que se pasen la esponja o el globo lleno de agua mientras deletrean una fruta o un vegetal una letra a la vez.	Para grupos más numerosos, usa dos “tomates” a la vez.	Si tienes más tiempo, pídele a cada niño que mencione todas las frutas y vegetales en temporada que puedan.

### ¿No tienes materiales? ¿No tienes tiempo? ¡No hay problema!

Usa este consejo rápido cuando sirvas alimentos o cuando los niños estén comiendo. Diles: “Pueden disfrutar el sabor de frutas y vegetales todo el año, pero en Estados Unidos muchas frutas y vegetales se cosechan frescos durante el verano. Esto significa que tienen mejor sabor y son más fáciles de obtener. ¿Quién conoce algunas de las frutas y vegetales que se cosechan en el verano?”.

## Frutas y vegetales de verano



**Albaricoques**

**Pimientos**

**Bayas**

**Cerezas**

**Maíz**

**Pepinos**

**Edamame**

(frijol de soja)



**Berenjena**

**Higos**

**Ajo**

**Uvas**

**Toronja**

**Habichuelas**

**Jalapeños**



**Habas**

**Limas**

**Melón**

**Nectarinas**

**Quimbombó**

**Duraznos**

**Arvejas**



**Ciruelas**

**Rábanos**

**Espinaca**

**Calabaza**

**Guisantes**

**Tomates**

**Calabacín**

**HOY ES UN DÍA PARA PROBAR**

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS**

## Aguas de frutas y vegetales



**TOMA AGUA EN  
LUGAR DE BEBIDAS  
AZUCARADAS**



Unas rodajas de frutas, vegetales o hierbas pueden convertir el agua común en una bebida más interesante. No te preocupes por medidas exactas; simplemente agrégale rodajas de frutas al agua (más o menos 1 taza de fruta en 5 tazas de agua) y déjala reposar en el refrigerador al menos 30 minutos para que el agua quede con sabor. Guarda el agua durante la noche en recipientes refrigerados y cubiertos si lo deseas. ¡Es fácil!

### MATERIALES

- Agua
- Naranjas
- Fresas o piña (opcional)
- Pepinos o menta (opcional)
- Hielo (opcional)
- Tazas pequeñas
- Utensilio largo para revolver el agua
- Jarras o recipientes hondos para mezclar



### PREPARA LAS AGUAS DE FRUTAS Y VEGETALES

Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5. Corta en rodajas cualquier combinación de frutas o vegetales y mézclalos con agua en jarras o recipientes hondos para mezclar para hacer el agua saborizada. Haz de un solo sabor o de varios. Enfríala al menos 30 minutos en el refrigerador y luego revuelve antes de servir. Usa tazas pequeñas para servir fácilmente.

### ANTES DE QUE PRUEBEN, DILES:

“Cuando tengan sed, el agua fría es una buena opción. ¿Quieren probar agua con un toque de sabor? Tomen estas refrescantes aguas de frutas y vegetales para variar”.

### DESPUÉS DE QUE PRUEBEN, PREGÚNTALES:

“¿Les gustó el agua de frutas? ¿Qué fruta o vegetal les gustaría probar la próxima vez?”.



¿Has probado la receta de **Aguas de frutas y vegetales** que compartimos en nuestro sitio de alimentos de verano? A los niños les encanta.



**¡TWITÉALO!**



**FACEBOOK!**

HAZ QUE LA MITAD  
DE TU PLATO TENGA  
FRUTAS Y VEGETALES



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

## Dip fresco de yogur con pepino

¡Este verano, permanece fresco como un pepino! Sirve este dip con vegetales cortados para tener una merienda refrescante de verano.



**PORCIONES:** 6

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:**

¼ de taza

**INGREDIENTES:**

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- 1 pepino
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de hierba de eneldo seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de zanahorias bebé
- 1 taza de cogollos de brócoli

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Dip fresco de yogur con pepino** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

### INSTRUCCIONES

1. Coloca el yogur y la crema agria en un recipiente para mezclar mediano.
2. Pela el pepino y córtalo a la mitad a lo largo. Quita las semillas raspando con una cuchara. Ralla una mitad del pepino hasta obtener ½ taza de pepino rallado. Reserva el pepino restante. Coloca el pepino rallado en el recipiente con el yogur y la crema agria.
3. Agrega el jugo de limón, el ajo en polvo, la hierba de eneldo seco, la sal y la pimienta negra. Mezcla hasta que los ingredientes estén bien distribuidos.
4. Cubre el dip y ponlo a enfriar en el refrigerador durante al menos 1 hora. Mezcla de nuevo antes de usar.
5. Corta el pepino restante en rodajas de ¼ de pulgada. Acomoda las rodajas de pepino, las zanahorias bebé y los cogollos de brócoli en una colorida fuente. Sirve con el Dip fresco de yogur con pepino.



### OPCIONES

- En lugar de eneldo seco, usa 1 cucharadita de eneldo fresco, si tienes. También considera agregar hojas de menta fresca o seca.
- Prueba usar este dip como una salsa para sándwiches de pan sin levadura.

**Muestras para la demostración de alimentos:** Ofrece porciones de 1 cucharada de la salsa en una taza pequeña con uno o dos trozos de pepino, brócoli o zanahoria bebé. Rinde 24 muestras.

Receta adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y disponible en *What's Cooking? USDA Mixing Bowl* at <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cucumber-yogurt-dip>.

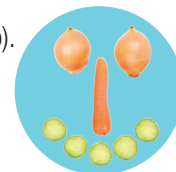
### Información nutricional

**Cantidad por porción:** ¼ de taza; **Calorías:** 55; **Grasas totales:** 1 g; **Grasas saturadas:** 0.4 g; **Sodio:** 170 mg; **Potasio:** 281 mg; **Carbohidratos totales:** 9 g; **Fibra alimentaria:** 1 g; **Azúcares:** 5 g; **Proteína:** 3 g; **Vitamina A:** 3112 IU; **Vitamina C:** 16 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 115 mg; **Hierro:** 0.4 mg.

**¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!**

**MUÉSTRALES** cómo:

- Usar un pelador de vegetales para pelar el pepino (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir los ingredientes y colocarlos en el recipiente.
- Revolver la salsa hasta que esté bien mezclada.
- Acomodar los vegetales en el plato para servir.
- ¡Haz que uno o más niños prueben la mezcla antes de servirle al grupo!



### Comparte estos datos divertidos:

- \* El pepino y el yogur generalmente se comen juntos en la gastronomía de Medio Oriente. Es una combinación que refresca la boca cuando comes otros alimentos picantes durante una comida.
- \* Dejamos enfriar el dip durante al menos 1 hora para que los sabores de las hierbas y los condimentos se puedan liberar e intensificar.