



Name: _____

Return by: _____

Children love to share what they learn in school with their families, especially when the topic is nutrition. Reinforce nutrition messages at home by practicing the skills your child learned in class.

1. Ask your child to show you his/her completed student workbook. Ask your child to share what he/she has learned.
2. Review the Post-Assessment with your child. Have your child complete the questions if it was not done in class.
3. Together, write one goal to make healthy eating choices at home.

Our family's healthy eating goal is:

.....

.....

.....

.....

Encourage your child to plan and prepare meals at home. Start with this easy and fun recipe!

Apple Bagel Sandwich

Enjoy a unique blend of flavors—Cheddar cheese, green apples, and cinnamon—for a satisfying breakfast or midday snack.

Total preparation time: less than 15 minutes.
Cook time: less than 15 minutes. Serves 1.



Ingredients:

- ½ whole-wheat Bagel
- 1 slice Cheddar cheese
- 1 Apple
- a dash of Cinnamon

Preparation:

1. Slice apple into round apple slices.
2. Put the slice of cheese on the top of the bagel, then place the apple slice(s) on top of the cheese and sprinkle some cinnamon on top of the apple.
3. Place bagel on a cookie sheet and bake at 350 degrees for 5 to 10 minutes or until cheese is melted.



A los niños les encanta compartir con su familia lo que aprenden en la escuela, especialmente cuando se trata de la nutrición. Refuerce los mensajes de nutrición en casa practicando las habilidades que su hijo(a) aprendió en clase.

1. Pídale a su hijo(a) que le muestre su Cuaderno de Trabajo ya terminado. Pídale a su hijo(a) que comparta lo que ha aprendido.
2. Revise la Post-Evaluación con su hijo(a). Haga que su hijo(a) complete las preguntas si no lo hizo en clase.
3. Juntos, escriban un objetivo para tomar decisiones alimenticias saludables en el hogar.

El objetivo de nuestra familia para alimentarnos sanamente es:

.....

.....

.....

.....

Anime a su hijo a planificar y preparar comidas en casa. ¡Comience con esta receta fácil y divertida!

Sándwich de manzana en bagel

Disfruten de una combinación única de sabores (queso Cheddar, manzanas verdes y canela) para un desayuno saludable o un bocadillo para el medio día.

Tiempo total de preparación: menos de 15 minutos. Tiempo de cocción: menos de 15 minutos. Porciones: 1.



Ingredientes:

- ½ Bagel de trigo integral
- 1 rebanada de queso Cheddar
- 1 Manzana
- una pizca de canela

Preparación:

1. Corta la manzana en rodajas.
2. Coloca la rebanada de queso sobre el bagel, luego la(s) rebanada(s) de manzana encima del queso y espolvorea un poco de canela encima de la manzana.
3. Coloca el sándwich en una bandeja para hornear galletas y hornéalo a 350 grados de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

This program, brought to you by Dairy Council of California, aligns with the Dietary Guidelines for Americans.

