

Name _____

Nutrition Workbook

Kindergarten

Nombre _____

Let's Eat
Healthy 

Cuaderno de Trabajo de Nutrición Kindergarten

Dear Family Member,

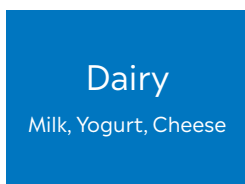
Your child's kindergarten class is starting a program called **Let's Eat Healthy** to learn about healthy eating. Your child will be learning to:

- Identify foods belonging in each of the 5 food groups.
- Understand where the food they eat comes from—farms, orchards, gardens.
- Choose foods to make a healthy breakfast and a strong start to their day.
- Identify how they can help with shopping, meals, and cleanup at home.

The following characters have been introduced to help your child remember the names and foods that belong to each food group.



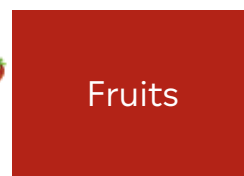
Mary Dairy



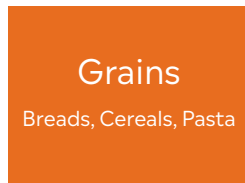
Reggie Veggie



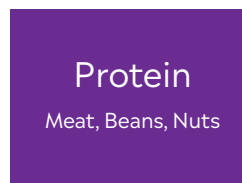
Farrah Fruit



Jane Grain



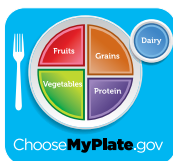
Dean Protein



Eating foods from the food groups is a healthy habit to practice together each day. Encourage your child to identify the foods eaten each day with these 5 food-group friends. Ask your child to share what the class learned about where food comes from, how to build a super snack, better beverage choices, and healthy options for breakfast.

You are an essential part of your child's good health! You are a role model that has significant influence over the attitudes your child develops around healthy eating patterns as well as, acceptance of a wide variety of different, nutritious foods. We encourage you to involve your child in all aspects of the eating experiences in your home, from shopping to meal preparation to cleanup. Take the time to eat together as a family as many times during the week as you can manage. Aim to make mealtimes a positive experience, with a focus on lively conversation and fun!

Resources will be sent to you through your child's teacher, or you can go directly to the resources at HealthyEating.org/Kinder. You will find tips and videos to help your family build healthy eating patterns together.



The nutrition information in this program aligns with the Dietary Guidelines for Americans, as reflected in the USDA's MyPlate food icon. Food-group characters and names used in this program adapted from USDA's Team Nutrition, *Discover MyPlate*.

Estimado miembro de la familia:

El grupo de su hijo(a) está iniciando un programa llamado **Vamos a Comer Saludable (Let's Eat Healthy)** para aprender acerca de una alimentación saludable.

Su hijo(a) aprenderá a:

- Identificar los alimentos que pertenecen a cada uno de los 5 grupos alimenticios.
- Comprender de dónde provienen los alimentos que comen: granjas, huertos, jardines.
- Elegir alimentos para preparar un desayuno saludable dando un buen comienzo a su día.
- Identificar cómo puede ayudar con las compras, las comidas y la limpieza en el hogar.

Hemos creado los siguientes personajes para ayudar a que su hijo(a) recuerde los nombres de los grupos alimenticios y los alimentos que corresponden a cada grupo.



Un buen hábito saludable para practicar juntos diariamente es elegir alimentos que estén dentro de los grupos alimenticios. Anime a su hijo(a) a identificar lo que come cada día con estos 5 grupos alimenticios. Pídale que comparta con la familia lo que está aprendiendo en su salón de clases sobre el origen de los alimentos, cómo preparar un superbocadillo entre comidas, cuáles son las mejores opciones de bebidas y las alternativas saludables para el desayuno.

¡Usted es parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! El ejemplo que usted le pone tiene influencia sobre lo que decide comer, beber y qué tanto acepta una amplia variedad de alimentos diferentes y nutritivos. Lo invitamos a involucrar a su hijo(a) en todas las decisiones sobre alimentación; desde ir con usted a las compras hasta la preparación de la comida y la limpieza. Tómense el tiempo para comer en familia cuantas veces sea posible durante la semana. ¡Trate de hacer de las comidas una experiencia positiva, con un enfoque en la conversación animada y divertida!

El maestro de su hijo(a) le enviará material o usted puede verlo directamente, visite: HealthyEating.org/Kinder. Ahí podrá encontrar consejos y videos para construir junto como familia patrones de alimentación saludable.



La información nutricional de este programa está basada en las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos MiPlato de la USDA. Personajes y nombres de grupos alimenticios utilizados en este programa está adaptado por USDA's Team Nutrition, Descubre MiPlato.



LESSON 1

Activity 1

Meet the 5 Fabulous Food Groups

Carefully cut out the finger puppets below on the dotted lines.

Mary **Dairy**

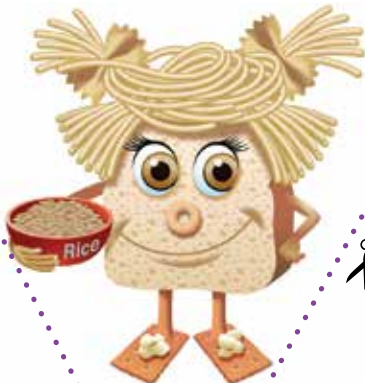


Reggie **Veggie**



Farrah **Fruit**

Jane **Grain**



Dean **Protein**



**This page is left blank
intentionally.**



LESSON 1

Activity 2 Food Groups

These foods work together to help you learn, play, and grow.

What is the name of
the food group?

What foods are in
the group?

How do these foods
help your body?



Mary Dairy

Dairy
Milk, Yogurt, Cheese



**Strong bones
and teeth**



Reggie Veggie

Vegetables



**Healthy skin
and eyes**



Farrah Fruit

Fruits



Healing



Jane Grain

Grains
Breads, Cereals, Pasta



Energy



Dean Protein

Protein
Meat, Beans, Nuts



Strong muscles



LESSON 2

Activity 2

Class Food Fair!

Fill in the chart below for each food tasting. Use the word bank below or your own words to describe the foods you taste.

Crunchy

Salty

Sweet

Hard

Soft

Sour

Bitter

Prickly

Tart

Juicy



FOOD	I LIKE THIS A LOT	I LIKE THIS A LITTLE	NOT TODAY MAYBE NEXT TIME	WRITE ABOUT THE LOOK, TASTE, FEEL, SOUND, OR SMELL OF THE FOOD

List 1 healthy food choice you tried today that you will choose again:

How will this choice help your body learn, play, and grow?



LESSON 3

Activity 1

Foods From the Farm



**This page is left blank
intentionally.**



LESSON 3

Activity 1

Foods From the Farm

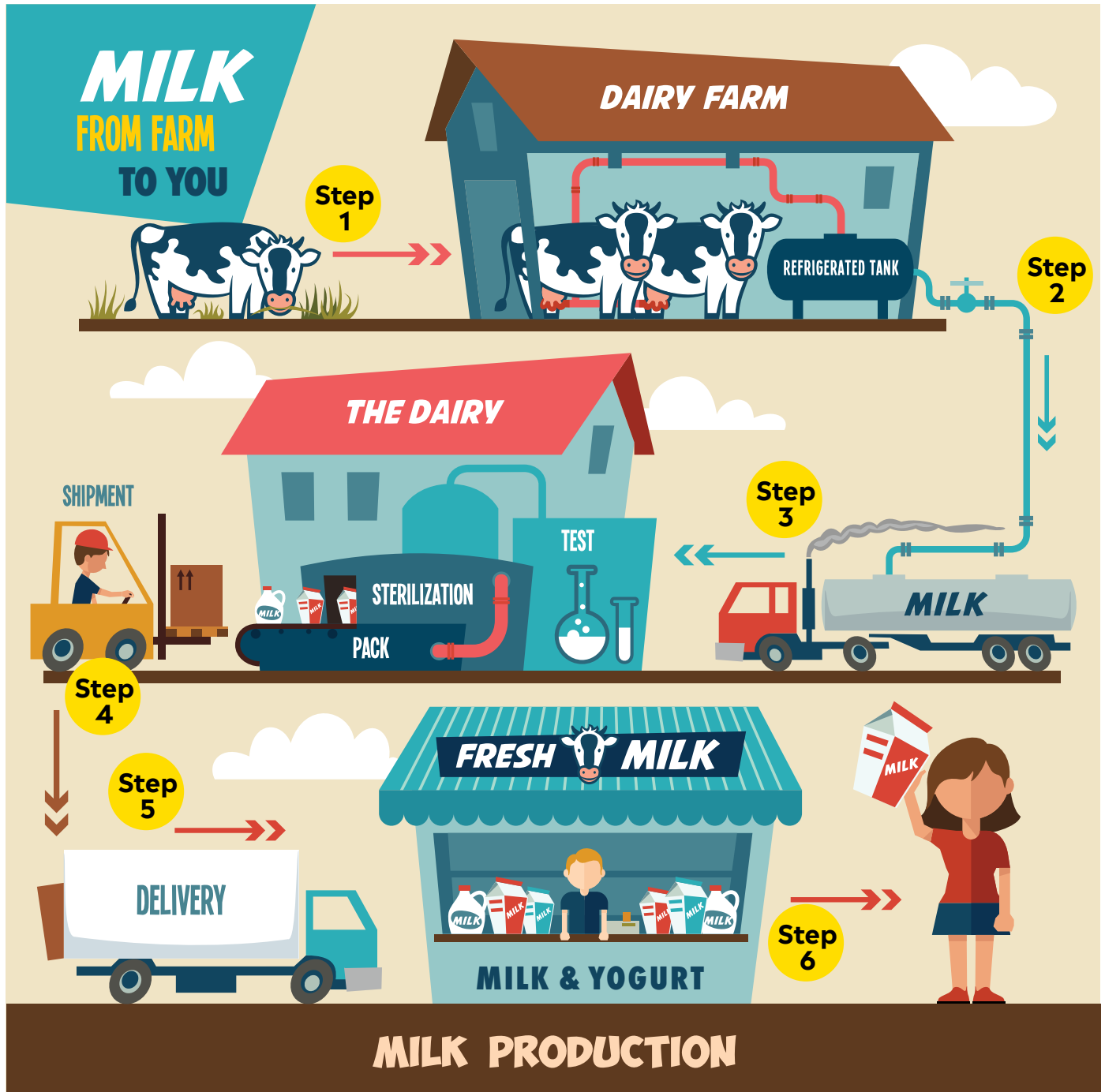


**This page is left blank
intentionally.**



LESSON 3

Activity 2 Farm to You





LESSON 3

Activity 3

Classroom Farming



What I **KNOW**:

- Plants need sun.
- Plants need dirt.
- Plants need water.
- Plants start from seeds.

What I **WONDER**:

- Where do I get the seeds?
- What kind of seeds should I get?
- How do I plant the seeds?
- How big will the plants grow?
- How long will it take?
- How will the plants taste?
- How will I know when to eat the plants?

What I **LEARNED**:

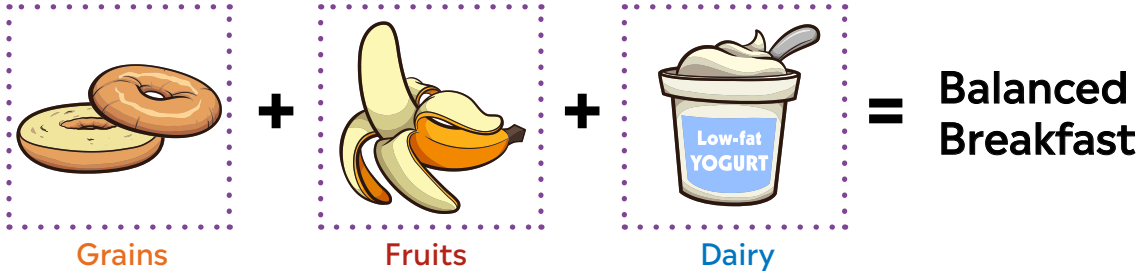
- _____
- _____
- _____
- _____



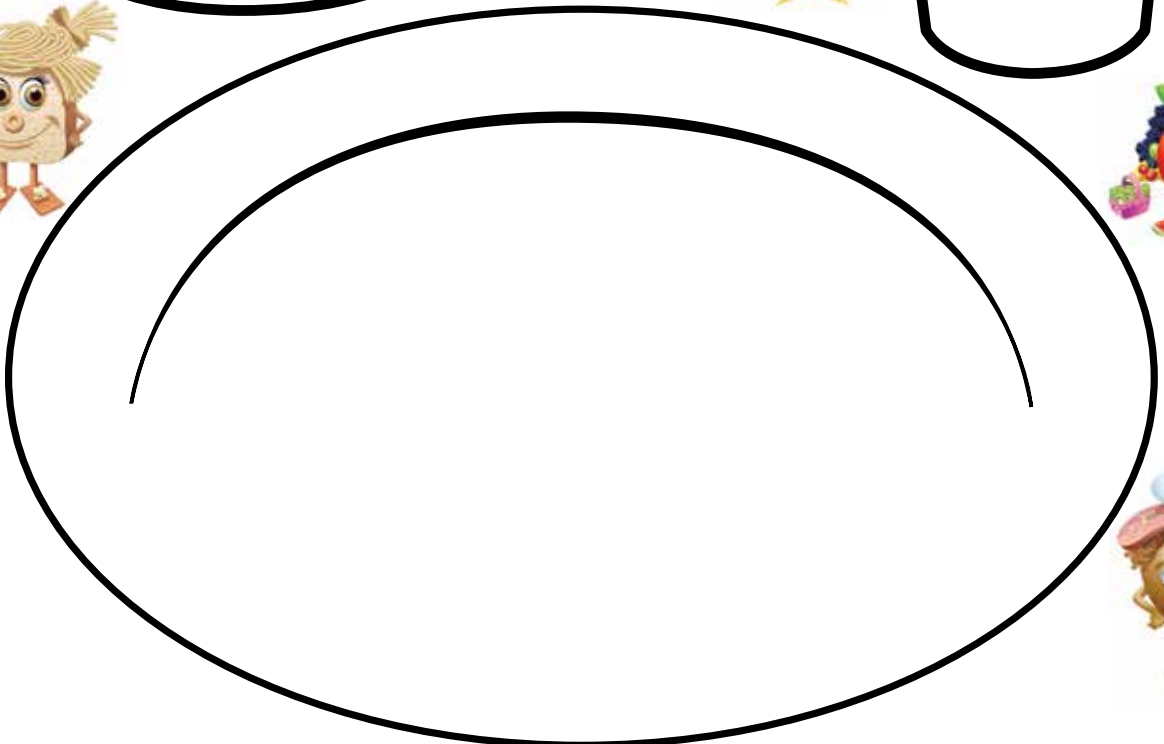
Activity 1

Power Up Your Breakfast

A healthy breakfast has 3 food groups to help you learn, play, and grow. The breakfast below is an example of a breakfast with 3 food groups.



Draw or write the foods that are part of your favorite breakfast.





Activity 2

I Can Help!

Lend a Hand

Be a helper for your family.

You can help in many ways. Below are just a few ideas.
Check the tasks you want to do to help.



At the Store

- ☐ Put items from shelves into shopping cart.
- ☐ Count out pieces of vegetables or fruit and put into bag.
- ☐ Put items from cart onto belt at the checkout counter.

Meal Preparation

- ☐ Rinse fruits and vegetables at kitchen sink.
- ☐ Peel bananas.
- ☐ Break eggs into a bowl.
- ☐ Help measure ingredients.
- ☐ Scoop, mash, and mix ingredients.
- ☐ Pour cereal.
- ☐ Tear lettuce; toss a salad.



Cleanup

- ☐ Set and clear plates and glasses from the table.
- ☐ Put wrapped leftovers into refrigerator or freezer.
- ☐ Dry and put away washed dishes and utensils (except knives) after eating.

How do you feel when you help your family?

What other tasks would you like to do to help?



Activity 3

A to Z Tasting

Fill in the chart below for each food tasting. Use the word bank below or your own words to describe the foods you taste.

Crunchy

Salty

Sweet

Hard

Soft

Sour

Bitter

Prickly

Tart

Juicy



FOOD	I LIKE THIS A LOT	I LIKE THIS A LITTLE	NOT TODAY MAYBE NEXT TIME	WRITE ABOUT THE LOOK, TASTE, FEEL, SOUND, OR SMELL OF THE FOOD

List the healthy food choices you tried today that you will choose again:

**This page is left blank
intentionally.**



LESSON 1

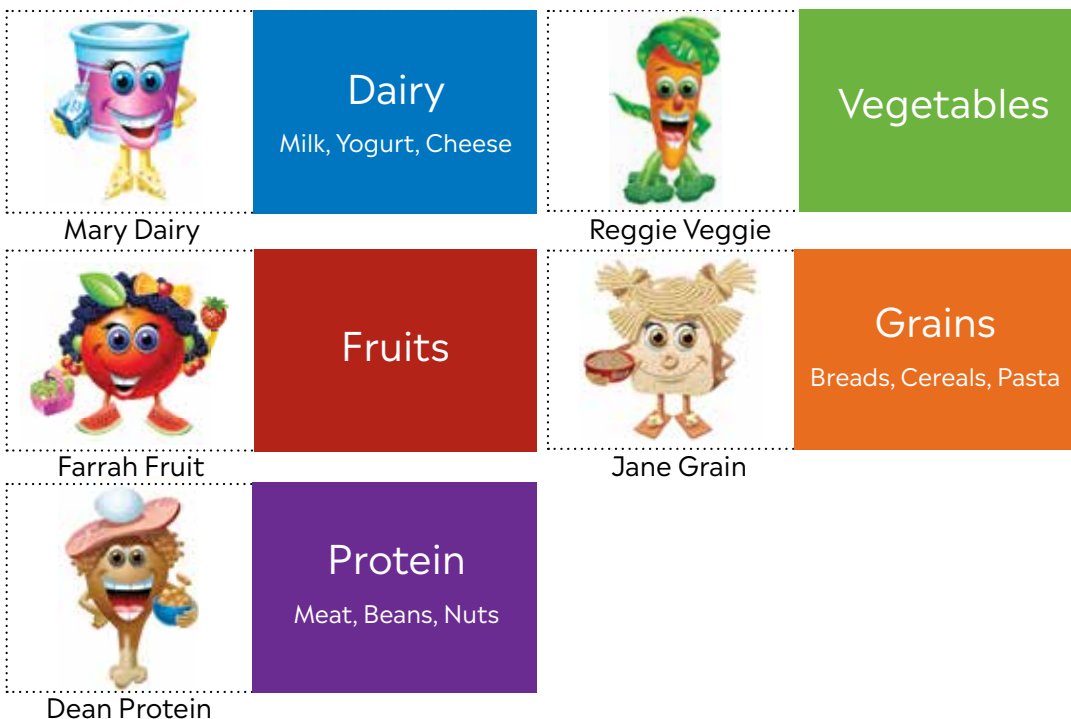
Family Connection

Guess Who's Coming Home?

Dear Family Members,

Today in class your child met 5 fabulous friends who are going to help them learn about healthy foods they can choose to eat each day. These friends represent the 5 food groups, as defined in the MyPlate food recommendations. The finger puppets that your child brought home to share with you can help with remembering the different food groups.

Meet our 5 food-group friends:



Your child is learning which food groups some of their favorite foods belong to. You can help support that conversation with your meals at home, using the 5 fabulous finger puppet friends.

Ask your child the following:

- What foods are on the plate?
- Which food groups are represented by those foods on the plate?
- What color(s) are associated with the food groups on the plate?
- If a food group is missing from the plate, suggest a food that might be added from the group.

Encourage your child to identify the foods eaten each day with the help of the 5 fabulous food-group friends. Choosing to eat foods from the food groups is a healthy habit to practice together every day.



LECCIÓN 1

En Familia

¿Adivina Quién Viene a Casa?

Estimado miembro de la familia:

Hoy en clase, su hijo(a) conoció a 5 fabulosos amigos que lo ayudarán a aprender acerca de los alimentos saludables que puede elegir para comer a diario. Estos amigos representan a los 5 grupos alimenticios, tal como se definen en las recomendaciones de alimentos de MiPlato. Los títeres de dedo que su hijo(a) llevó a casa para compartir con usted, pueden ayudarlo a recordar los diferentes grupos alimenticios.

Conozca a nuestros 5 amigos de los grupos alimenticios:

	Lácteos Leche, Yogur, Queso		Verduras
Luisa Lácteos		Victor Verdura	
	Frutas		Granos Panes, Cereales, Pasta
Fabiola Fruta		Graciela Granos	
	Proteína Carne, Frijoles, Nueces		
Pedro Proteína			

Su hijo(a) está aprendiendo cuáles grupos alimenticios están presentes en algunas de sus comidas favoritas. Usted puede contribuir a mantener esa conversación durante sus comidas en casa, utilizando los 5 fabulosos títeres de mano.

Pregúntele a su hijo lo siguiente:

- ¿Qué alimentos hay en el plato?
- ¿Qué grupos alimenticios están representados en el plato?
- ¿Qué color(es) están asociados con los grupos alimenticios en el plato?
- Si falta un grupo alimenticio en el plato, sugiera un alimento del grupo que podría agregarse.

Anime a su hijo(a) a identificar los alimentos que come cada día con la ayuda de sus 5 fabulosos amigos de los grupos alimenticios. Elegir comer alimentos de los grupos alimenticios es un hábito saludable para practicar juntos todos los días.



Your student has been learning about the 5 food groups in class. Continue exploring all of the delicious and healthy foods that are part of the food groups by playing this game, which may stir up your appetite!

The object of the game is to share everyone's favorite food from each of the 5 food groups: **Dairy**, **Vegetables**, **Fruits**, **Grains**, and **Protein**. You need a beanbag or any ball (soccer, baseball, etc.).

- Ask all of your family members to stand or sit in a circle in the middle of the room or outside. Everyone will have a chance to share their favorite food from each food group while passing a beanbag or ball.
- You can model the game by saying, "We will start with the Dairy group. I will say my favorite food in the Dairy group, and as I roll or pass the ball to another family member, I say the following sentence, "My favorite food in the Dairy group is cheddar cheese because it is delicious!"
- Foods may be repeated but encourage creativity to tell why they like the food.
- Continue on to the next food group after every family member shares.

Keep the family conversation going by asking these questions:

Were there any favorite foods that more than 1 family member named as their favorite? _____

Which food group(s) were they in? _____

Did any of the favorite foods named surprise you? _____

Which ones and why? _____

Plan the next family meal around some of those favorite foods mentioned during the game. It would be a delicious way to end this game.





Su estudiante ha estado aprendiendo en clase acerca de los 5 grupos alimenticios. ¡Continúen explorando todos los alimentos deliciosos y saludables que forman parte de los grupos alimenticios jugando este juego, que les puede despertar el apetito!

El objetivo del juego es compartir el alimento favorito de cada miembro de la familia, de cada uno de los 5 grupos alimenticios: **Lácteos**, **Verduras**, **Frutas**, **Granos** y **Proteínas**. Necesitarán un saquito relleno de algún tipo de frijol o cualquier pelota (de fútbol, béisbol, etc.).

- Pídale a todos los miembros de su familia que se paren o se sienten en círculo en medio de la habitación o afuera. Todos tendrán la oportunidad de compartir su comida favorita de cada grupo alimenticio mientras pasan el saquito o una pelota.
- Puede iniciar el juego diciendo: Comenzaremos con el grupo de Lácteos. Diré mi alimento favorito del grupo de productos Lácteos, y al mismo tiempo que lanza o pasa la pelota a otro miembro de la familia, puede decir: ¡Mi alimento favorito del grupo de productos Lácteos es el queso cheddar porque es delicioso!”
- Los alimentos pueden repetirse, pero fomente la creatividad para decir por qué les gusta la comida.
- Continúe con el siguiente grupo de alimentos después de que cada miembro de la familia haya participado.

Mantenga la conversación familiar haciendo estas preguntas:

¿Hubo algún alimento que más de 1 miembro de la familia haya nombrado como su favorito? _____

¿En qué grupo(s) alimenticios estaban? _____

¿Te sorprendiste de alguno de los alimentos favoritos que se nombraron? _____

¿Cuáles y por qué? _____

Planifique la próxima comida familiar para que incluya alguno de los alimentos favoritos mencionados durante el juego. Será una forma deliciosa de terminar este juego.





LESSON 3

Family Connection

Where Does Food Come From?

Your child has been learning about how food changes from the farm to the table. For example, apples grow on trees, which grow in orchards. As you are shopping for food play this discovery game with your child: “Where does food come from?”

Have your child list several items in your shopping cart, and see if the origin of the food can be identified. Two examples are listed below to get you started.

Food Item	Where Food Comes From (origin)
1. <u>Milk</u>	<u>A cow</u>
2. <u>Bread</u>	<u>wheat plant grown in a field</u>
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____





LECCIÓN 3

En Familia

¿De Dónde Vienen los Alimentos?

Su hijo(a) ha estado aprendiendo sobre cómo los alimentos llegan de la granja a su mesa. Por ejemplo, las manzanas crecen en los árboles, que están en los huertos. Cuando ande de compras con su hijo(a), practiquen este juego de descubrimiento: “¿De dónde viene la comida?”

Haga que su hijo(a) le diga varios artículos en su carrito de compras y vea si puede identificar el origen de esos alimentos. Van dos ejemplos para empezar.

Alimento	De dónde proviene el alimento (origen)
1. <u>Leche</u>	<u>De la vaca</u>
2. <u>Pan de barra</u>	<u>Planta de trigo cultivada en un campo</u>
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____



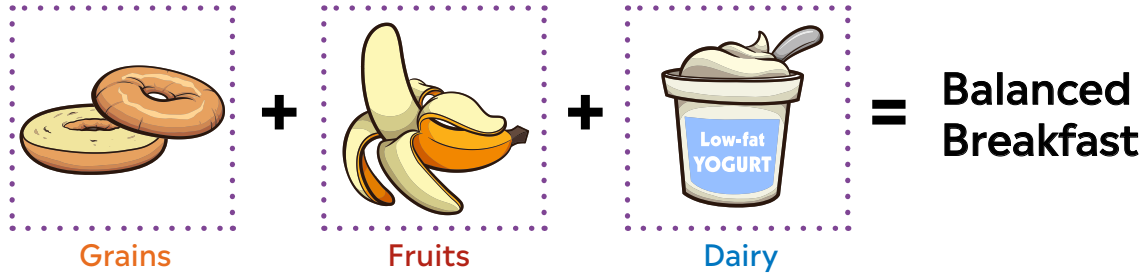


LESSON 4

Family Connection

Learn, Play, and Grow With Breakfast

A balanced breakfast with at least 3 food groups gives children long-lasting energy to learn and play.



Breakfast can be quick and easy. Here are some healthy breakfast ideas to help us get out the door on time and energized!



Burrito with egg, tortilla, and cheese.



English muffin with peanut butter and fruit.



Smoothie made with yogurt and fruit. Blend together with milk and ice.

Breakfast does not have to be a traditional like pancakes and eggs. A balanced breakfast can even be leftover dinner!



Pizza with tomato sauce and cheese.



Lasagna with meat sauce and mozzarella cheese.

Make a plan to eat breakfast. On the lines below, work together to write a food from these groups. Together, these foods make up a balanced breakfast you can eat tomorrow!

Dairy or Protein: _____

Grains: _____

Fruits or Vegetables: _____

Great job!

Eating breakfast every day is a healthy start to the day.

Breakfast at home or at school helps your student learn, play, grow and succeed!

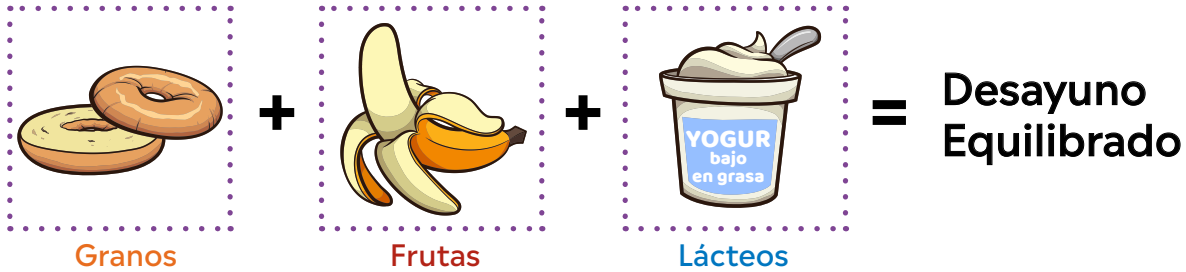


LECCIÓN 4

En Familia

Desayunar para Aprender, Jugar, y Crecer

Un desayuno balanceado con al menos 3 grupos alimenticios les da a los niños energía duradera para aprender y jugar.



El desayuno puede ser rápido y fácil. ¡Aquí hay algunas ideas de desayuno saludable para ayudarnos a salir a tiempo y con energía!



Burrito con
huevo, tortilla
y queso.



Muffin inglés
con crema de
caca hu ate y
fruta.



Lic uado de
yogur y fruta
agregando leche
y hielo.

El desayuno no tiene que ser tradicional como hot cakes y huevos. ¡Un desayuno balanceado puede incluso ser lo que sobr ó de la comida!



Pizza con salsa
de tomate y
queso.



Lasaña con
salsa de
carne y queso
mozzarella.

Haga un plan para desayunar. En las líneas de abajo trabajen juntos para escribir un alimento de estos grupos. ¡Estos alimentos combinados forman un desayuno balanceado que pueden comer mañana mismo!

Lácteos o proteína: _____

Granos: _____

Frutas o Verduras: _____

¡Buen trabajo!

Desayunar todos los días es una forma saludable de iniciar el día.

El desayuno, en casa o en la escuela, ayuda a su estudiante a aprender, jugar, crecer y triunfar!



LESSON 5

Family Connection

Healthy (Eating) Role Model

Healthy Eating Starts With Families

The foods you serve and eat help raise healthy eaters. Here are a few eating habits you as parents can role model for your children:

- Eat breakfast; it helps your children learn in school. Also, breakfast eaters tend to weigh less as adults.
- Take moderate portions.
- Limit but don't ban all extra foods like chips and candy.
- Drink water and milk instead of soft drinks, sports drinks, or other sugar-sweetened beverages.
- Plan meals and snack times for you and your children. Eat foods from all food groups—milk, vegetables, fruits, whole grains, lean meats, fish, + beans.



Your Job

Set an **EXAMPLE** by eating the same foods as your children at the table.



SERVE foods from all 5 food groups.



For more ideas on healthy snacks, visit HealthyEating.org/Snacks

Teach Healthy Habits

Children won't think healthy eating is important if you aren't eating nutritious foods.

Mark the choices you could do:

- ☐ Try new foods together.
- ☐ Eat snacks from the food groups most of the time and enjoy fun snacks sometimes.
- ☐ Manage stress with movement—not food.
- ☐ Prepare meals with your kids. Ask them to help chop soft vegetables like cucumbers and tomatoes.
- ☐ Let your children decide what and how much to eat from what you serve.
- ☐ Show how much you enjoy eating together.



La alimentación saludable comienza en las familias

Los alimentos que sirve y usted mismo come ayudan a que su hijo(a) se convierta en una persona que come saludable. Aquí presentamos algunos hábitos alimenticios que ustedes como padres pueden seguir para ser un ejemplo para sus niños (as):

- Desayune: ayuda a sus hijo(a) a aprender en la escuela. Además, los niños que desayunan tienden a tener buen peso al llegar a adultos.
- Asegúrese que sus porciones sean moderadas.
- Limite, pero no prohíba todos los alimentos considerados extras, como las papas fritas y los dulces.
- Beba agua y leche en lugar de refrescos, bebidas deportivas u otras bebidas azucaradas.
- Planifique comidas y bocadillos para usted y sus hijos. Coma alimentos de todos los grupos alimenticios: leche, verduras, frutas, granos integrales, carnes magras, pescado, + frijoles.



Su trabajo

Ponga el **EJEMPLO**, comiendo los mismos alimentos que sus hijos en la mesa.



SIRVA alimentos de los 5 grupos alimenticios.



Para obtener más ideas sobre bocadillos saludables, visite HealthyEating.org/Snacks

Enseñe hábitos saludables

Los niños no pensarán que una alimentación saludable es importante si usted no está comiendo alimentos nutritivos.

Marque todo lo que podría intentar:

- ☐ Probar nuevos alimentos juntos.
- ☐ Comer bocadillos de los grupos alimenticios la mayor parte del tiempo y disfrutar de bocadillos divertidos a veces.
- ☐ Manejar el estrés con movimiento, no con comida.
- ☐ Preparar comidas con sus hijos. Pídeles que pongan la mesa o corten las verduras.
- ☐ Dejar que sus hijos decidan qué y cuánto comer de lo que usted sirve.
- ☐ Demostrarles cuánto disfruta comiendo con ellos.



LESSON 5

Family Connection

Healthy (Eating) Role Model

Your family will eat better when you eat together.

Improved Academic Achievement

- Frequent family meals are linked with being successful in school, including getting better grades and scoring higher on achievement tests.

Better Nutrition

- Home-prepared meals often mean better nutrition, with higher intakes of calcium, potassium, vitamin D, fiber and iron.

Higher Self-Esteem

- Mealtime conversation brings the family together. It helps kids gain confidence and starts a lasting and positive relationship with food.

Five Tips for Success

Family meals should be positive with social- sharing ideas, experiences and feelings.

1. Eat together as a family whenever possible and try to invite friends sometimes too!
2. Keep mealtime pleasant—avoid power struggles over what gets eaten and remember that mealtime is not a time for discipline.
3. Make meal and snack times screen free. Turn off all electronics and focus on the good taste of the foods.
4. Get the kids talking by asking questions like, “What is the best thing that happened today at school?”
5. Serve family-style meals. You set out all the foods and family and guests put together their own plates.



For more ideas on healthy family meals, visit HealthyEating.org.



Su familia comerá mejor si se sientan juntos a comer.

Mejora el rendimiento académico

- Las comidas familiares frecuentes están relacionadas con un buen desempeño en la escuela, incluida la obtención de mejores calificaciones y una mejor puntuación en las pruebas de rendimiento.

Mejora la nutrición

- Las comidas preparadas en casa a menudo significan una mejor nutrición, con una mayor ingesta de calcio, potasio, vitamina D, fibra y hierro.

Mayor autoestima

- La conversación a la hora de comer une a la familia. Ayuda a los niños a ganar confianza y da pie a una relación duradera y positiva con la comida.

Cinco consejos para triunfar

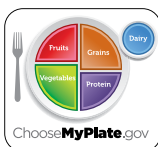
Las comidas familiares deben ser positivas, con un buen intercambio de ideas que tengan que ver con la sociedad y con las experiencias y sentimientos de cada uno.

1. ¡Coman juntos en familia siempre que sea posible y algunas; algunas veces pueden invitar también a amigos!
2. Mantengan la hora de comer agradable: evite conflictos relacionados con lo que se come y recuerde que la hora de comer no es un buen momento para disciplinar.
3. Decida que la hora de comer sea libre de pantallas. Apague todos los dispositivos electrónicos y concéntrense en el buen sabor de los alimentos.
4. Permita que los niños hablen haciendo preguntas como: “¿Qué fue lo mejor que les pasó hoy en la escuela?”
5. Sirva las comidas al estilo de comida de domingo en familia, disponga todos los alimentos y permita que la familia y los invitados se sirvan sus propios platos.



Para obtener más ideas sobre comidas saludables para la familia, visite [HealthyEating.org](https://www.healthyeating.org)

**This page is left blank
intentionally.**



For more information and additional resources, visit HealthyEating.org.

This resource aligns with the Dietary Guidelines for Americans. The collection of Let's Eat Healthy educational resources are brought to you by Dairy Council of California to elevate the health of children and families.

© 1998 Dairy Council of California, rev 2020

K200/177,000/11-20/JG