



FAMILY ACTIVITY



TO THE FAMILY



This week we learned about the five food groups (fruits, vegetables, grains, protein, and dairy) while creating a new take on a classic recipe, Tortilla Roll Up! This simple, yet tasty dish can be easily customized to meet everyone's taste preferences. Try recreating it at home and let your child pick the vegetables they would like to add to their roll up!

KEY MESSAGES



- Including all five food groups on our plate helps us eat a variety of nutrients at each meal.
- Recipes are just guidelines, we can change up ingredients based on our favorite foods.

HEALTHY HABITS



I cook and eat at home at least five times per week.

Cooking and eating at home with your family is an important part of a healthy lifestyle. Those who cook and eat at home regularly are more likely to eat vegetables, explore more variety, and eat a more nourishing diet. Family mealtimes also promote family bonding and healthy communication skills. From washing produce to doing dishes, there is a task for everyone in the kitchen.

TORTILLA ROLL UP



SCAN THE QR CODE FOR RECIPE 
Check out chefs.org for more recipes.



MINDFULNESS MOMENT



BE FULLY ATTENTIVE TO YOUR FOOD


Mindfulness starts by being fully present during every moment throughout your day. Mealtimes are a great time to slow down and enjoy the meal in front of you.

ACTIVITY

Next time you sit down for a meal, take these few extra steps to eat more mindfully.



Plate your food.



Limit distractions.



Enjoy family time.



Slow down.



ACTIVIDAD FAMILIAR



PARA LA FAMILIA



Esta semana, aprendimos acerca de los cinco grupos de alimentos (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos) y a darle un toque distinto a una clásica receta: Tortilla Enrollada. Este plato simple y sabroso a la vez se puede personalizar fácilmente para satisfacer todas las preferencias. Trate de recrear la receta en casa, y deje que sus hijos escojan las verduras que deseen agregar en su tostada.

TORTILLA ENROLLADA



ESCANEE EL CÓDIGO QR. ➔

Ingrese en chefs.org para ver más receta.



MENSAJES CLAVE



- Si incluimos los cinco grupos de alimentos en nuestro plato, comeremos una variedad de nutrientes con cada comida.
- Las recetas son solo orientativas; podemos cambiar los ingredientes por nuestros alimentos favoritos.

MOMENTO DE ATENCIÓN PLENA



PRESTE ATENCIÓN A LOS ALIMENTOS

Preste atención a los alimentos que come. La atención plena comienza por estar presente en cada momento del día. La hora de la comida es un excelente momento para desacelerar y disfrutar de los alimentos.

HÁBITOS SALUDABLES



Cocino y como en casa al menos cinco veces a la semana.

Cocinar y comer en casa en familia es importante para llevar un estilo de vida saludable. Quienes cocinan y comen en casa regularmente tienen más probabilidades de comer verduras, explorar más variedades y seguir una dieta más nutritiva. Comer en familia, además, promueve los lazos familiares y una comunicación saludable. Desde limpiar la verdura hasta lavar los platos, hay una tarea para todos en la cocina.

ACTIVIDAD

La próxima vez que se siente frente a la comida, tome estas medidas adicionales para comer con atención plena.

