

**OMB BURDEN STATEMENT:** According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time to complete this information collection is estimated as part of the 90 minutes for the focus group interview, including the time for reviewing instructions and completing the information.

## **Attachment K – Emergent Reader Stimulus (English and Spanish Version)**

# The Food Group Friends Have a Picnic



U.S. Department of Agriculture – Food and Nutrition Service – Date –  
FNS-xx – USDA is an equal opportunity provider and employer.

<http://teammnutrition.usda.gov>



*Dear Parents,*

*In this story for beginning readers, Mealio and his food group friends build a healthy meal for their picnic. This fun and easy-to-read tale introduces kindergartners to the idea of choosing fruits, vegetables, dairy, grains, and protein foods at meals, while celebrating friendship.*

*Enjoy!*

*Sincerely,  
Team Nutrition*

## **Helping Your Child Learn to Read**

- **Imagine it.** Look through the book and talk about the pictures. Read the title together. Ask your child what he or she thinks the story is about.
- **Read together.** Point word-by-word as your child reads along with you.
- **Ask for a summary.** After reading the story together, ask your child to retell the story in his or her own words.
- **Ask questions.** Use the questions on page 29, to help your child connect what is happening in the story to his or her own life.
- **Talk about new words.** Some words in this story that may be new for your child include:

**picnic  
fruit  
carrots  
rolls  
protein  
group**

**friends  
veggie  
market  
store  
hungry  
plate**

**garden  
berries  
grain  
dairy  
burgers  
club**

This is Mealio.

Mealio wants to have a picnic.

Will you help him find his food group friends?

Mealio walks to the  
garden.

He sees his friends.

He sees Freda Fruit.

He sees Reggie Veggie.

“Let’s have a picnic,” says  
Mealio.

Freda Fruit will bring  
berries.

Freda Fruit likes berries.



Reggie Veggie will bring  
carrots.

Reggie Veggie likes  
carrots.

Mealio, Freda, and Reggie  
walk to the market.

They see Gracie Grain.

“Hi, Gracie!” says Mealio.

“Come to our picnic.”

“How fun!” says Gracie.

Gracie Grain brings rolls.

Gracie Grain likes rolls.

Mealio, Freda, Reggie,  
and Gracie walk to the  
store.

They see Dee Dee Dairy.



Dee Dee Dairy brings  
milk.

Dee Dee Dairy likes milk.

The food group friends  
walk past a house.

They see Pablo Protein.

“Hi, Pablo!” says Mealio.  
“Come to our picnic.”

Pablo Protein brings  
burgers.

Pablo Protein likes  
burgers.

The friends walk to  
Mealio's house. They are  
hungry.

The food group friends  
will eat lunch.

Then they will play.

“We have to wash our hands,” says Freda.



“My plate is full of yummy foods!” says Reggie.

The food group friends  
are happy.

The friends ate lunch.  
Now they can play.

They play ball.

They dance.

The food group friends  
make a club.

The club needs a name.

Can you think of a name?

“We can be Club  
MyPlate!” says Gracie.

## Notes for Parents

Kindergarten is a big step for children (and parents)! Your child is meeting new friends, learning basic math and reading skills, and adjusting to the school environment. For many kids, elementary school also means the beginning of more choices regarding what to eat. Their classmates may also start to influence what they like and don't like. On the following pages, you will find some tips on how you can continue to encourage your child to make healthy food choices, while supporting their growing independence. Talking with your child about this story, is a great place to start. It also helps build their reading skills.

### Ask Your Child...

What do you notice about Mealio's friends?

What foods are they made of? (What foods are on their shirts?)

What food does each friend bring to the picnic?

What foods would you to bring to a picnic?

Why did the friends have a picnic?

What did the friends do before they ate lunch? Why is this important?

Why are the friends happy at the end of the book?

## **Fuel Their Learning with Good Nutrition**

Healthy eating patterns and physical activity support learning. These healthy habits may play a role in helping kids to have:

- Greater concentration
- Better attendance
- Better classroom behavior
- Healthier eating habits when they get older

### **Try This for Fun!**

The food group friends are eating breakfast. Can you find ten differences between the two pictures?

## **Start the Day with a Healthy Breakfast**

It can be hard to pay attention in class when you're hungry. Making sure your child has a healthy breakfast is an important way you can support his or her learning in school. Studies show that children who eat breakfast perform better academically. Check out school breakfast. Many schools participate in the School Breakfast Program, which provides breakfasts that meet federal nutrition standards. It's easy and affordable for parents, and children love having the extra time to chat with their friends.



## **Explore the New World of the Cafeteria**

If your child eats lunch at school, the cafeteria can be a new and exciting experience. It's also an opportunity for children to learn about foods and components of a healthy meal. The school lunch at your child's school may look different from what you remember. Starting in School Year 2012, school lunches served under the National School Lunch Program had to meet new standards. They now have more fruits, vegetables, and whole grains, and have less saturated fat, trans fat, and sodium.

### **Try This for Fun!**

How many fruits can you find?

How many green foods can you find?

How many foods in the shape of a square can you find?

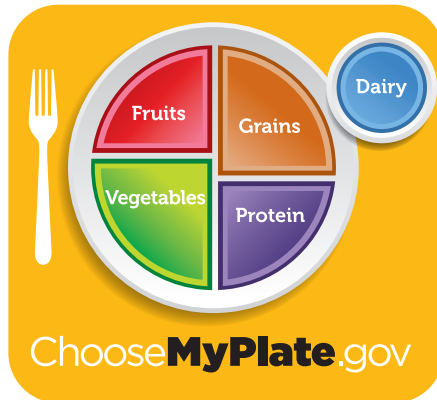
## **Ways to Encourage Healthy Lunch Choices at School**

- Talk about the school lunch menu with your child. Review everything that comes with the meal and what your child might choose. Express how yummy the fruits and vegetables on the menu sound.
- Play cafeteria! Role play going through the lunch line. To make it fun, you be the student and let your child be the server or cashier!
- If a fruit or vegetable your child has not tasted is on the menu, consider tasting it together at home. For example, if zucchini or jicama is on the menu later in the month, have a family tasting party ahead of time. Your child may be more likely to try it if they see you eat it.
- Have lunch with your child at school. Try a school lunch sold by your school. It's the best way to know what is being served.

## Help Them Learn About Healthy Food Choices

At school, your child is learning about making healthy food choices from the five food groups. **MyPlate** is used as a reminder to eat foods from the Fruits, Vegetables, Grains, Protein Foods, and Dairy food groups for good health. Each of these food groups helps the body in a different way, which is why we need to eat foods from each group.

Mealio and his food friends are a fun way to get kids thinking about what foods belong to each food group. More information about the five food groups can be found at <http://www.choosemyplate.gov>.



## **Try This for Fun!**

The food group friends are hungry.  
Match the foods to the correct friend.

## Support Healthier Choices

There are lots of ways to support healthy food choices at school. In addition to encouraging nutritious food choices at meals, parents can reinforce this message by:

**Providing Healthy Snacks.** Snacks are an important opportunity to help children get the nutrition they need. Whether it's a snack to be eaten at school or after school, there are many healthful choices that children enjoy. Fruit, low-fat cheese and yogurt, and fresh vegetables and dip are always great options. If the snack cannot be refrigerated, unsweetened applesauce, fruit cups, raisins, whole-grain crackers, low-fat popcorn, and even low-sugar whole-grain cereal are among the many options. Ask your child's teacher about the possibility of linking a class snack into something they are learning about. For example, apple slices make a wonderful snack when the class is learning about Johnny Appleseed.

**Celebrating With Healthier Choices.** It's fun for kids to celebrate birthdays and holidays at school. These events can easily include physical activity and healthier foods that are festive. For example, serve red fruits or sandwiches cut into heart shapes on Valentines' Day. Or put on music for a "buddy boogie bash." If you do bring in cupcakes for your child's birthday, make sure they are served after the children have had a chance to eat a healthy lunch.

**Suggesting Healthier Fundraisers.** Instead of the usual candy and dessert foods, how about selling fresh fruit or holding a walkathon? Healthier choices can work just as well and are better for everybody.

**Setting a Good Example.** Let your kids see you making healthier choices. If you eat fruits and vegetables, they will too — they take their lead from you.

## **Energize Their Mind and Bodies**

Children need at least 60 minutes of physical activity each day. Kids love to move and it can also provide an important “brain break” so they can settle down for learning time.

Your kindergartener has been singing and dancing to a special song in class about the five food groups. Download it for free at **[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)** and get the whole family in on the fun!

### **Try This for Fun!**

Incorporate the physical activity ideas on the opposite page into your family’s day. Cross off each as you complete it (or if weather doesn’t permit, make up your own!) Once you complete them all, celebrate with a special physical activity like a family bowling night or trip to a pool.

Ride bikes or scooters.	Take a walk after dinner and look for shapes (circles, triangles, squares...).	Play volleyball with balloons. Keep a balloon afloat by hitting it back and forth.	Walk to school with your kids.
Go on a leaf (or bug, or different colored cars...) hunt.	Play on a playground.	Play some music and have a family dance party.	Take the dolls (or dog or action figures) for a walk.
Play "Catch 123." Count aloud how many times the ball is caught.	Walk through the mall on a rainy day.	Play ABC Jacks. With each jumping jack, say the letters of the alphabet in order.	Jump rope.
Play hopscotch.	Choose your own activity!	Play tag.	Shoot some hoops.
Play sock basketball (toss rolled socks into a laundry basket).	Play "Follow the leader."	Go skating.	Race to the nearest tree or other landmark.
Rake leaves, build a snowman, sweep, or garden.	Have a treasure hunt and see how fast everyone can find clues.	Do yoga. Say the days of the week as you touch your toes.	Play "Simon Says!"
Get hopping. Place a ruler or broomstick on the floor. Stand on one side with both feet together. Jump over the ruler and back 10 times.	Hula hoop.	Kick a soccer ball back and forth.	Choose your own activity!



Team Nutrition is an initiative of the U.S. Department of Agriculture's Food and Nutrition Service to support the Child Nutrition Programs through training and technical assistance for foodservice, nutrition education for children and their caregivers, and school and community support for healthy eating and physical activity.

**Find more resources at these Web sites:**

**<http://teamnutrition.usda.gov>**

**<http://www.choosemyplate.gov>**



# The Food Group Friends Have a Picnic



U.S. Department of Agriculture – Food and Nutrition Service • Date •  
FNS-xxx-S • USDA es un proveedor y empleador que ofrece  
oportunidad igual para todos.

<http://teammnutrition.usda.gov>



*Queridos Padres,*

*En este cuento para lectores principiantes, Mealio y sus amigos de los grupos de alimentos preparan una comida nutritiva para un picnic. Este divertido cuento de fácil lectura introduce a los alumnos y las alumnas del jardín de infantes a la idea de escoger frutas, vegetales, lácteos, granos y proteínas durante las comidas mientras comparten con sus amigos.*

*¡Que lo disfruten!*

*Atentamente,*

*El Equipo Nutrición*

## **Ayude a su hijo(a) a aprender a leer.**

- **Imagínense el cuento.** Pasen las páginas del libro y hablen sobre los dibujos. Lean el título juntos. Pregúntele a su hijo(a) de qué piensa que se trata el cuento.
- **Lean juntos.** Señale cada palabra mientras su hijo(a) lee con usted.
- **Pídale un resumen.** Luego de leer el cuento juntos, pídale a su hijo(a) que relate el cuento en sus propias palabras.
- **Hágale preguntas.** Use las preguntas en la página 29 para ayudar a su hijo(a) a conectar lo que está ocurriendo en el cuento con lo que está ocurriendo en su propia vida.
- **Hablen de palabras nuevas.** Las siguientes son algunas de las palabras en este cuento que podrían ser nuevas para su hijo(a):

**picnic  
fruit  
carrots  
rolls  
protein  
group**

**friends  
veggie  
market  
store  
hungry  
plate**

**garden  
berries  
grain  
dairy  
burgers  
club**

This is Mealio.

Mealio wants to have a picnic.

Will you help him find his food group friends?

*Este es Mealio.*

*Mealio quiere hacer un picnic.*

*¿Puedes ayudarlo a encontrar a sus amigos de los grupos de alimentos?*

Mealio walks to the  
garden.

He sees his friends.

He sees Freda Fruit.

He sees Reggie Veggie.

*Ve a sus amigos.*

*Ve a Freda Fruit.*

*Ve a Reggie Veggie.*

“Let’s have a picnic,” says  
Mealio.

Freda Fruit will bring  
berries.

Freda Fruit likes berries.

*Freda Fruit traerá las frutas del bosque.*

*A Freda Fruit le gustan las frutas del bosque.*



Reggie Veggie will bring  
carrots.

Reggie Veggie likes  
carrots.

Mealio, Freda, and Reggie  
walk to the market.

They see Gracie Grain.

“Hi, Gracie!” says Mealio.

“Come to our picnic.”

*Ven a Gracie Grain.*

*“¡Hola Gracie!” dice Mealio. “Ven a nuestro picnic.”*

“How fun!” says Gracie.

Gracie Grain brings rolls.

Gracie Grain likes rolls.

*Gracie Grain traerá panecillos.*

*A Gracie Grain le gustan los panecillos.*

Mealio, Freda, Reggie,  
and Gracie walk to the  
store.

They see Dee Dee Dairy.



Dee Dee Dairy brings  
milk.

Dee Dee Dairy likes milk.

The food group friends  
walk past a house.

They see Pablo Protein.

*Los amigos de los grupos de alimentos pasan por el  
frente de una casa.*

“Hi, Pablo!” says Mealio.  
“Come to our picnic.”

Pablo Protein brings  
burgers.

Pablo Protein likes  
burgers.

*Pablo Protein traerá hamburguesas.*

The friends walk to  
Mealio's house. They are  
hungry.

*Los amigos caminan hacia la casa de Mealio. Tienen  
hambre.*

The food group friends  
will eat lunch.

Then they will play.

*Los amigos de los grupos de alimentos almorzarán.*

“We have to wash our hands,” says Freda.



“My plate is full of yummy foods!” says Reggie.

The food group friends  
are happy.

The friends ate lunch.  
Now they can play.

They play ball.

They dance.

*Los amigos almorzaron. Ahora pueden jugar.*

*Juegan con una pelota.*

The food group friends  
make a club.

The club needs a name.

Can you think of a name?

*Los amigos de los grupos de alimentos forman un club.*

*El club necesita un nombre.*

*¿Se te ocurre un nombre?*

“We can be Club  
MyPlate!” says Gracie.

## **Notas para los padres**

El jardín de infantes es un gran paso para los niños y las niñas, ¡y para los padres también! Su hijo(a) hará nuevas amistades, aprenderá destrezas básicas de lectura y matemática y se adaptará al ambiente escolar. Para muchos niños y niñas, la escuela elemental también significa el principio de más opciones de comida. Sus compañeros de clase también podrían influenciar lo que les gusta y lo que no les gusta. En las próximas páginas, encontrará algunas recomendaciones sobre cómo continuar alentando a su hijo(a) a tomar decisiones alimenticias saludables, mientras lo ayuda a ser cada vez más independiente. Hablar con su hijo(a) sobre este cuento es un gran comienzo. Y también los ayudará a desarrollar sus destrezas de lectura.

### **Pregúntele a su hijo(a)...**

¿Qué notas sobre los amigos de Mealio?

¿De qué alimentos se componen? ¿(Qué alimentos ves en sus camisetas)?

¿Qué alimento trajo cada uno de sus amigos al picnic?

¿Qué alimentos traerías tú a un picnic?

¿Por qué hicieron los amigos un picnic?

¿Qué hicieron los amigos antes de almorzar? ¿Por qué es esto importante?

¿Por qué están contentos los amigos al final del libro?

## **Alimente su aprendizaje con buena nutrición.**

Los patrones alimenticios saludables y la actividad física apoyan el aprendizaje. Estos hábitos saludables podrían desempeñar el rol de ayudar a los niños y las niñas a tener:

- Mejor concentración
- Mejor asistencia
- Mejor comportamiento en el salón de clases
- Hábitos alimenticios más saludables según crecen

### **¡Diviértanse con este ejercicio!**

Los amigos de los grupos de alimentos están desayunando. ¿Pueden encontrar las diferencias entre los dos dibujos?

**Comiencen el día con un desayuno saludable.**

Prestar atención durante la clase mientras se tiene hambre puede ser difícil. Asegurarse de que su hijo(a) coma un desayuno saludable es una manera importante de apoyar su aprendizaje en la escuela. Los estudios demuestran que los niños que comen desayuno tienen un mejor desempeño académico. Aprenda sobre el desayuno que provee la escuela. Muchas escuelas participan en el Programa de desayuno en la escuela, el cual provee desayunos que cumplen con los estándares federales de nutrición. Es fácil y económico para los padres y a los niños les encanta el tiempo extra para hablar con sus amigos.



## **Explore el nuevo mundo de la cafetería.**

Si su hijo(a) almuerza en la escuela, la cafetería puede ser una experiencia nueva y emocionante. Además, es una oportunidad para que los niños y las niñas aprendan sobre los alimentos y los componentes de una comida saludable. Puede que el almuerzo en la escuela de su hijo(a) se vea distinto a lo que usted recuerda. Al comenzar el año escolar de 2012, los almuerzos en las escuelas que se sirven bajo el Programa nacional del almuerzo en la escuela tienen que cumplir con estándares nuevos. Ahora tienen más frutas, vegetales y granos integrales, y menos grasas saturadas, grasa trans y sodio.

### **¡Diviértanse con este ejercicio!**

¿Cuántas frutas pueden encontrar?

¿Cuántos alimentos verdes pueden encontrar?

¿Cuánto alimentos con forma de cuadrado pueden encontrar?

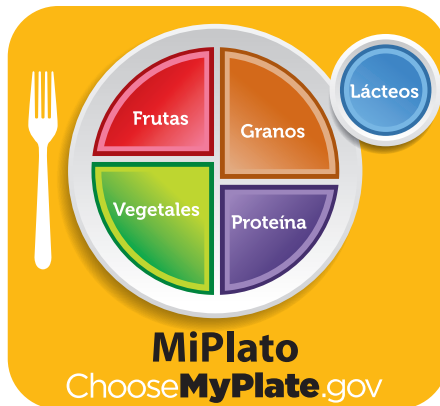
## **Maneras de alentar a tomar decisiones saludables durante el almuerzo en la escuela**

- Hable con su hijo(a) sobre el menú de almuerzo en la escuela. Revise todo lo que incluye la comida y lo que su hijo(a) podría escoger. Expresé lo ricas que suenan las frutas y los vegetales en el menú.
- ¡Jueguen a la cafetería! Simule que está en la fila para el almuerzo. Para que sea más divertido, ¡simule que usted es el estudiante y deje que su hijo(a) sea el camarero o el cajero!
- Si el menú incluye una fruta o un vegetal que su hijo(a) no ha probado, considere probarlos juntos en su casa. Por ejemplo, si el menú incluirá calabacín o jícama durante ese mes, haga una fiesta familiar para probarlos con antelación. Es más probable que su hijo(a) los probará si ve que usted se los come.
- Almuerce con su hijo(a) en la escuela. Pruebe uno de los almuerzos que se venden en su escuela. Es la mejor manera de aprender sobre lo que se esté sirviendo.

## **Ayúdelos a aprender a tomar decisiones alimenticias saludables.**

En la escuela, su hijo(a) está aprendiendo a tomar decisiones alimenticias saludables. **MiPlato** se usa como un recordatorio de comer alimentos de los grupos de las frutas, los vegetales, los granos, las proteínas y los lácteos para tener buena salud. Cada uno de estos grupos ayuda al cuerpo de una manera distinta; por tanto, necesitamos comer alimentos de todos los grupos.

Mealio y sus amigos de los grupos de alimentos son una manera divertida de hacer que los niños piensen sobre qué alimentos pertenecen a cada grupo de alimentos. Podrá encontrar más información sobre los cinco grupos de alimentos en **[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**.



**¡Diviértanse con este ejercicio!**

Los amigos de los grupos de alimentos tienen hambre. Empareje los alimentos con el amigo correcto.

## **Promueva decisiones más saludables.**

Hay muchas maneras de promover que se tomen decisiones saludables en la escuela. Además de promover que se tomen decisiones saludables durante las comidas, los padres pueden reforzar este mensaje:

**Proveyendo meriendas saludables.** Las meriendas son una oportunidad importante para ayudar a los niños a obtener la nutrición que necesitan. Para las meriendas antes o después de la escuela, hay muchas opciones saludables que a los niños les gustan. Las frutas, el yogur y el queso bajos en grasa, y los vegetales frescos con salsa, son siempre buenas opciones. Si la merienda no puede refrigerarse, la salsa de manzana sin endulzar, los vasos con frutas, las pasas, las galletas saladas de granos integrales, las palomitas de maíz bajas en grasa, y hasta los cereales de granos integrales con poca azúcar, son algunas de las muchas opciones. Pregúntele al maestro de su hijo(a) sobre la posibilidad de relacionar una merienda en clase con algo que estén aprendiendo. Por ejemplo, una manzana en rebanadas sería una tremenda merienda cuando la clase esté aprendiendo sobre Johnny Appleseed.

**Celebrando con alimentos más saludables.** A los niños les gusta celebrar los cumpleaños y los días festivos en la escuela. Con facilidad, estos eventos pueden incluir actividad física y alimentos más saludables que sean festivos. Por ejemplo, sirva frutas rojas, o emparedados en forma de corazones, el Día de San Valentín, o ponga música para tener una fiesta para mover el esqueleto con los amigos. Si trae magdalenas para la fiesta de cumpleaños de su hijo(a), asegúrese de que se sirvan luego de que los niños ya hayan comido un almuerzo saludable.

**Sugiriendo actividades para recaudar fondos más saludables.** En vez de los dulces y los postres usuales, ¿qué tal si se venden frutas frescas o se lleva a cabo una caminata? Las opciones saludables son igual de efectivas y son mejores para todo el mundo.

**Dando el ejemplo.** Permita que sus hijos lo vean tomando decisiones saludables. Si usted come frutas y vegetales, ellos también los comerán — ellos seguirán su ejemplo.

## **Energice sus mentes y sus cuerpos.**

Los niños y las niñas necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días. A los niños les encanta moverse, lo que además puede proveer un “receso mental” importante que los ayudará a calmarse a la hora de aprender.

Su hijo(a) en el jardín de infantes ha estado cantando y bailando al son de una canción especial en clase sobre los cinco grupos de alimentos. ¡Descárguela gratis en [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para que la disfrute toda la familia!

## **¡Diviértanse con este ejercicio!**

Incorpore a su día familiar las ideas para realizar actividad física que se encuentran en la página opuesta. Tache cada una a medida que las completen (o si el clima no lo permite, ¡invéntense una actividad!) Una vez que las completen todas, celébralo con una actividad física especial, tal como salir a jugar boliche o a una piscina en familia.

Corran bicicletas o monopatines.	Salgan a caminar luego de la cena y fíjense en las formas (círculos, triángulos, cuadrados...).	Jueguen voleibol con globos. Mantengan un globo en el aire dándole de un lado a otro.	Camine a la escuela con sus hijos.
Jueguen a buscar una hoja (o un insecto o carros de colores distintos...).	Jueguen en un parque infantil.	Pongan música y bailen en familia.	Salgan a caminar con las muñecas (o el perro o los muñecos articulados).
Jueguen a coger la pelota. Cuenten en voz alta el número de veces que cogen la pelota.	Caminen dentro de un centro comercial en los días lluviosos.	Hagan saltos de tijeras. Con cada salto de tijera, digan las letras del abecedario en orden.	Jueguen con la cuerda de saltar.
Jueguen a la rayuela.	¡Escojan una actividad ustedes mismos!	Jueguen juegos de persecución.	Jueguen a tirar la bola al canasto.
Jueguen baloncesto con la medias (tiren medias enrolladas en una cesta de ropa sucia).	Jueguen "Sigue al líder."	Salgan a patinar.	Corran hacia el árbol más cercano u otro punto de referencia.
Rastrillen las hojas, hagan un muñeco de nieve, barran, o hagan jardinería.	Jueguen a buscar el tesoro y fíjense en cuán rápido cada persona encuentra las pistas.	Hagan yoga. Digan los días de la semana mientras se tocan los dedos de los pies.	Jueguen "¡Simón dice!"
Pónganse a brincar. Pongan una regla o el palo de la escoba en el piso. Párense en uno de los lados con los pies juntos. Brinquen por encima de la regla de un lado a otro 10 veces.	Jueguen hula hoop.	Pateen una bola de fútbol de un lado a otro.	¡Escojan una actividad ustedes mismos!



El Equipo Nutrición es una iniciativa del Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de EEUU para apoyar los programas para la nutrición infantil mediante adiestramientos y asistencia técnica para los servicios alimenticios, educación sobre nutrición para los niños y las personas encargadas de su cuidado, y apoyo comunitario y escolar para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables y actividad física.

**Podrá encontrar más recursos en  
los siguientes sitios en la Internet:**

**<http://teamnutrition.usda.gov>**

**<http://www.choosemyplate.gov>**

