

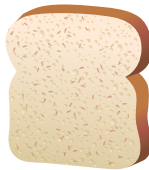
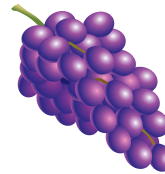
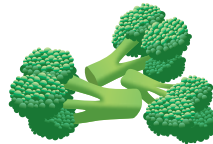
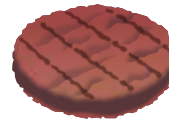
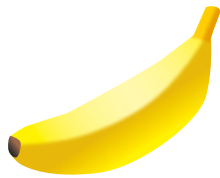
OMB BURDEN STATEMENT: According to the Paperwork Reduction Act of 1995, no persons are required to respond to a collection of information unless it displays a valid OMB control number. The valid OMB control number for this information collection is 0584-0523. The time required to complete this information collection is estimated to average 8 minutes response, including time to review instructions, search existing data resources, gather the data needed, and complete and review the information collection.

Attachment L – Parent Take Home Stimulus (English & Spanish Version)

Welcome to School Lunch!

Eating with friends and trying new foods can be fun.
There are many choices from each of the five food groups.

Draw a line from each lunch food to the correct food group friend.
(Answers on back.)



Reggie Veggie

Mary Dairy

Jane Grain

Dean Protein

Farrah Fruit



Parents

School meals now have more fruits, vegetables, and whole grains. They are also healthier with less saturated and *trans* fats and sodium. Join your child for lunch one day and see the changes.



A Color Adventure!

It's fun to find new favorite foods. Choose a fruit or vegetable of each color to try. Then, hold a family taste test.

Write how your family felt about the new food below.

Draw a picture of the new fruit or vegetable in each box.



Red Fruit/Vegetable

How We Felt About The Food



Orange Fruit/Vegetable

How We Felt About The Food



Yellow Fruit/Vegetable

How We Felt About The Food



Green Fruit/Vegetable

How We Felt About The Food



Blue Fruit/Vegetable

How We Felt About The Food



Purple Fruit/Vegetable

How We Felt About The Food



Parents

Got colors? Try red beans, orange cantaloupe, yellow squash, green kale, blueberries, or purple cabbage. Check the school lunch menu for other ideas.



You Did It!

Celebrate with a trip to the park or playground.

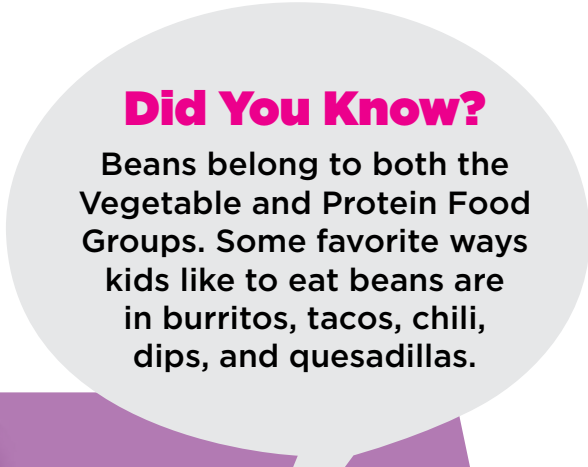
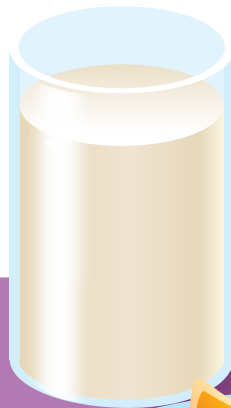
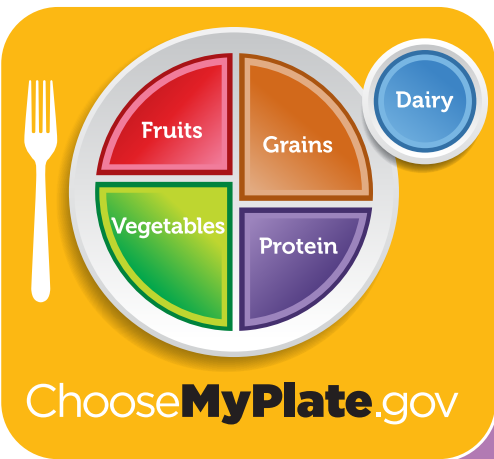
Answers: FRUITS: orange, banana, grapes, strawberries. VEGETABLES: tomatoes, broccoli, green beans, yellow squash. GRAINS: bread, pasta. DAIRY: yogurt, milk. PROTEIN FOODS: tuna fish, chicken leg, hamburger. To learn more about the Food Groups, visit <http://www.choosemyplate.gov>.

Meet MyPlate

The *MyPlate* icon reminds us that we need to eat and drink foods from the five food groups. **Fruits**, **Vegetables**, **Dairy**, **Grains**, and **Protein** Foods are important for good health. *MyPlate* shows the food groups in different sections of the plate. Does this mean that foods need to be separate on your plate? No way! Some of our favorite healthy foods are a mix of food groups. What food groups are in your sandwich or taco?

MyPlate Matching Game

Draw a line from each section of *MyPlate* to the correct foods below.



Did You Know?

Beans belong to both the Vegetable and Protein Food Groups. Some favorite ways kids like to eat beans are in burritos, tacos, chili, dips, and quesadillas.

Parents

Make half your plate fruits and vegetables. It is an easy way to make sure you (and your family) are getting enough. More information on *MyPlate* can be found at <http://www.choosemyplate.gov>.



Answers: FRUIT: orange, VEGETABLES: garden salad, PROTEIN: beans, GRAIN: rice, DAIRY: milk


Menu Planner for Families

Help your family create a dinner menu for the week.

Visit <http://www.choosemyplate.gov> to learn what foods belong to each food group.



The Five Food Groups (Include all 5)

	Fruits 	Vegetables 	Grains 	Protein Foods 	Dairy 
Example: Spaghetti Dinner	Peaches	Broccoli Tomato sauce	Whole-wheat pasta	Lean (90% or leaner) ground beef	Fat-free milk Parmesan cheese
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					

Parents

Milk Matters. Children of every age, and adults too, need the calcium, protein and vitamin D found in milk for strong bones, teeth, and muscles. Remember to offer fat-free or low-fat (1%) milk or a fortified soy beverage at meals.

Be Your Best With Breakfast

Eating breakfast helps you have the energy you need for play and learning. Does your school serve breakfast? Check out the tasty choices. It is fun to eat breakfast with friends!



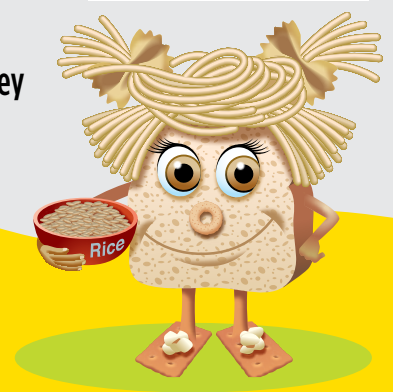
Parents

Start every day the whole grain way. Serve whole-grain versions of cereal, bread, tortillas, or pancakes at breakfast. Whole grains give your kids B vitamins, minerals, and fiber to help them feel full longer so they stay alert to concentrate at school.

Check The Ingredients List:

Take a few seconds to see if the food is made from whole grains. Look for the word “whole” before the first ingredient. Some examples of whole-grain ingredients include:

- whole wheat
- brown rice
- oatmeal
- quinoa
- whole-grain corn
- buckwheat
- bulgur
- graham flour
- rolled oats
- whole-grain barley
- whole rye
- wild rice



I Ate Breakfast Today!

For each day that you eat breakfast, draw and color a star.

Once you fill out the chart, cut out the badge to wear to school.



Parents

Try these fun breakfast ideas:

Cereal Mixer: Combine two or three of your child's favorite whole-grain cereals of different shapes. Help your child name the different shapes.

Oatmeal Topper: Add a favorite fruit and spices.

Wake-and-Make Burrito: Stuff a whole-grain tortilla with chopped veggies, scrambled eggs, and low-fat cheese.



Cereal Mixer




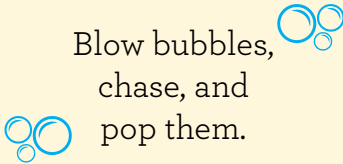





Oatmeal Topper



Wake-and-Make Burrito

Move, Play, Have Fun!

Try these fun activities below. Cross them off as you and your family enjoy each one. Make up your own!

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



Parents

Children need at least 60 minutes of physical activity each day. Make family time "active" time.

Sing and Dance!

Your kindergartener has been singing and dancing to a special song in class about the five food groups. Get the whole family in on the fun! Download it for free at: <http://teammnutrition.usda.gov/Resources/kindergarten.html>.



Reach for the Sky

Here's a little song about the five food groups
Fruits, veggies, grains, dairy, and protein!!!

The five food groups are what we need
Fruit, veggies, grains, dairy, protein
The five food groups are as cool as can be
So eat five food groups and sing with me!

Give a hoot, if you like fruit
Stomp your feet, and eat veggies
Fly like a plane, with whole grains
Clap with me, if you like protein
Now add dairy, you've got all five
So come on everybody and reach for the sky!

The five food groups are what we need
Fruit, veggies, grains, dairy, protein
The five food groups are as cool as can be
So eat five food groups and sing with me!

An apple is a fruit!
Broccoli is a vegetable!
Bread is a grain!
Yogurt is dairy!
And chicken is a protein (that makes five)!

So give a hoot, if you like fruit
Stomp your feet, and eat veggies
Fly like a plane, with whole grains
Clap with me, if you like protein
Now add dairy, you've got all five
So come on everybody and reach for the sky!

The five food groups are what we need
Fruit, veggies, grains, dairy, protein
The five food groups are as cool as can be
So thank you everybody for singing with me!



Snack Time!

MyPlate Nate and Kate like healthy snacks. Their snacks include foods from the five food groups. They choose snacks that do not have too much added sugar, fat, or salt. They only have cookies, cakes, and candies for snacks sometimes – and not too much. This helps them get the foods they need to feel their best and be healthy.

Draw your favorite healthy snack in the empty plate below.



Parents

Do you send snacks to school?

Try these healthy favorites:

- unsweetened applesauce
- fruit cups packed with juice or light syrup
- raisins
- whole-grain crackers
- low-fat popcorn
- low-sugar whole grain cereal.



Water is Wonderful!

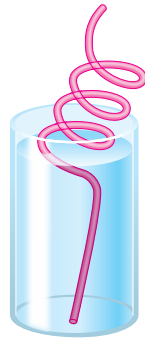
When you get thirsty from running around and playing, water can be the best drink. Try these ways to make your water fun and yummy. Which way do you like best?

Ask your family and friends which way they like best. Write a tally mark for each person that picked each choice.

Add a slice of fruit like strawberry or lemon



Drink water with a fun straw










Use a cool sports bottle



Add a little 100% juice to plain sparkling water



Parents: Drinks can be full of added sugars and calories. Kids can fill up on sweet drinks and not get the nutrition they need from healthier foods. Sipping on sweet drinks can also contribute to cavities. Use this guide to help your family make healthier drink choices.*

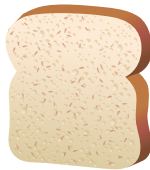
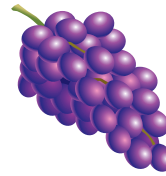
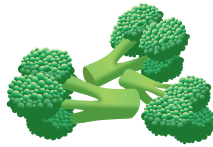
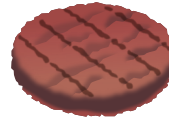
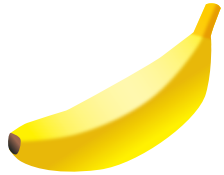
Drink (8 fl oz portion)	Teaspoons of Added Sugars	Calories
Water	0 teaspoons	0
100% Orange Juice	0 teaspoons	122
Fat-Free Plain Milk	0 teaspoons	83
Fat-Free Chocolate Milk	3 teaspoons 	140
Sports Drink	3 teaspoons 	65
Soft Drink (cola)	5 ¼ teaspoons 	91
Fruit Flavored Drink from Powdered Mix (with sugar)	5 ½ teaspoons 	88
Lemonade	5 ½ teaspoons 	114
Root Beer	6 ¼ teaspoons 	101
Fruit Drink (with high vitamin C)	7 ¼ teaspoons 	128

*Source: MyPlate SuperTracker <https://www.supertracker.usda.gov>.

¡Bienvenido al almuerzo en la escuela!

Comer con amigos y probar alimentos nuevos puede ser divertido. Hay muchas opciones entre cada uno de los cinco grupos alimenticios.

Dibuja una línea desde cada alimento hasta el amigo del grupo alimenticio correspondiente. (Respuestas al dorso.)



Farrah Fruta

Reggie Vegetal

Mary Lácteos

Jane Grano

Dean Proteína



Padres

Las comidas escolares ahora incluyen más frutas, vegetales y granos integrales. Además, son más saludables pues tienen menos sal y grasas *trans* y saturadas. Acompañe a su hijo a almorzar un día y vea los cambios.



¡Una aventura de color!

Descubrir nuevos alimentos favoritos es divertido. Elige una fruta o un vegetal de cada color que desees probar. Luego, examina su sabor con tu familia. Escribe qué piensa tu familia del nuevo alimento debajo.

Haz un dibujo de la fruta o del vegetal nuevo en cada recuadro.



Vegetal/fruta rojo

Qué pensamos del alimento



Vegetal/fruta anaranjado

Qué pensamos del alimento



Vegetal/fruta amarillo

Qué pensamos del alimento



Vegetal/fruta verde

Qué pensamos del alimento



Vegetal/fruta azul

Qué pensamos del alimento



Vegetal/fruta púrpura

Qué pensamos del alimento



Padres

¿Tiene colores? Pruebe servir habichuelas rojas, cantalupo anaranjado, calabacín amarillo, col rizada verde, arándanos azules o col morada. Eche un vistazo al menú de almuerzo escolar para más ideas.



¡Lo Hiciste!

Celebra con un paseo al parque o al parque de juegos.

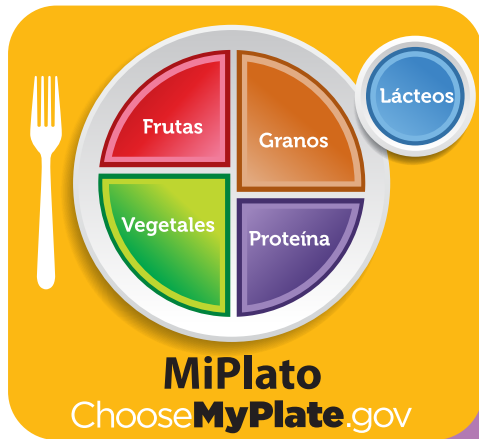
Respuestas: FRUTAS: naranjas, plátanos, uvas, fresas.
VEGETALES: tomates, brócoli, habichuelas verdes, calabacín
amarillo. GRANOS: pan, pasta. LÁCTEOS: yogur, leche.
PROTEÍNAS: atún, muslos de pollo, hamburguesa. Para aprender
más sobre los grupos alimenticios
visita: <http://www.choosemyplate.gov>

Te presentamos *MiPlato*

El icono **MiPlato** nos recuerda que necesitamos comer y beber alimentos de los cinco grupos alimenticios. Las **Frutas**, los **Vegetales**, los **Lácteos**, los **Granos**, y los Alimentos **Proteínicos** son importantes para una buena salud. **MiPlato** muestra los grupos alimenticios en distintas secciones del plato. ¿Significa esto que los alimentos necesitan estar separados en tu plato? ¡De ninguna manera! Algunos de nuestros alimentos saludables favoritos son una mezcla de grupos alimenticios. ¿Qué grupos alimenticios hay en un emparedado o en un taco?

Juego de combinación *MiPlato*

Dibuja una línea desde cada sección de *MiPlato* hasta los alimentos correspondientes debajo.



¿Sabías que...?

Las habichuelas pertenecen a dos grupos alimenticios: las proteínas y los vegetales. Entre las muchas maneras de comer habichuelas, a los niños les encanta comerlas en burritos, tacos, chile, salsas y quesadillas.

Padres

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales. Es una manera fácil de asegurarse que usted (y su familia) ingieran la cantidad requerida. Para obtener más información sobre MiPlato visite:

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



Planificador de menús familiares

Ayuda a tu familia a preparar un menú de cenas semanales.

Visita <http://www.choosemyplate.gov> para aprender qué alimentos pertenecen a cada grupo alimenticio.



Los cinco grupos alimenticios (Inclúyalos todos)

	Frutas 	Vegetales 	Granos 	Proteínas 	Lácteos 
Ejemplo: Cena Espaguetis	Melocotones	Brócoli Salsa de tomate	Pasta de trigo integral	Carne molida magra (90% o más)	Leche descremada Queso parmesano
domingo					
lunes					
martes					
miércoles					
jueves					
viernes					
sábado					

Padres

La leche es importante. Los niños y adultos de todas las edades necesitan el calcio, las proteínas y la vitamina D que contiene la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Recuerde servir leche descremada o baja en grasa (1%) o una bebida de soya fortificada en las comidas.

Desayuna y da lo mejor de ti

Desayunar te ayuda a tener la energía que necesitas para jugar y aprender.
 ¿Tu escuela sirve desayuno? Prueba las sabrosas opciones.
 ¡Desayunar con amigos es divertido!



¿Qué alimento del **grupo de los granos** comen Nate y Kate?

Padres

Empiece el día con granos integrales. Sirva alternativas integrales de cereales, panes, tortillas o “pancakes” para el desayuno. Los granos integrales les darán a sus hijos vitaminas B, minerales y fibras; estos les ayudarán a sentirse satisfechos por más tiempo para que puedan mantenerse alertas y concentrarse en la escuela.

Verifique la lista de los ingredientes:

Tómese unos segundos para fijarse si el alimento ha sido preparado con granos integrales. Busque la palabra “integral” antes del primer ingrediente. Los siguientes son algunos ejemplos de ingredientes de grano integral:

- trigo integral
- arroz integral
- avena
- quinua
- maíz integral
- trigo sarraceno
- trigo bulgur
- harina graham
- avena arrollada
- cebada integral
- centeno integral
- arroz silvestre



¡Hoy desayuné!

Dibuja y colorea una estrella por cada día que desayunes.
Cuando completes la gráfica, recorta la medalla y pónela para ir a la escuela.



Padres

Pruebe estas ideas divertidas para el desayuno:

Mezcla de cereales: Combine dos o tres de los cereales favoritos de su hijo que tengan formas diferentes. Ayude a su niño a identificar las distintas formas.

Cubiertas para la avena: Añada una fruta favorita y especias.

Burrito mañanero: Rellene una tortilla integral con vegetales en trozos, huevos revueltos y queso bajo en grasa.



Mezcla de cereales



Cubiertas para la avena



Burrito mañanero

¡Muévete, juega, diviértete!

Prueba y diviértete con cada una de las siguientes actividades. Tacha cada actividad después de hacerla y disfrutarla con tu familia. ¡Inventa tus propias actividades!



 <p>Montar en bicicleta o monopatín.</p>	<p>Jugar a “¡Simón dice!”</p>	<p>Ir a nadar, lanzar globos de agua o correr por el rociador.</p>	<p>Caminar a la escuela.</p>
<p>Jugar a la rayuela.</p>	 <p>Soplar burbujas, perseguirlas y explotarlas.</p>	<p>Jugar con un aro de hula-hula</p>	<p>Patear un balón de fútbol una y otra vez.</p>
<p>Jugar a “123 atrapa.” Cuenta en voz alta cuántas veces atrapan el balón.</p>	<p>Jugar baloncesto con calcetines (lanza calcetines enrollados dentro de un cesto para ropa).</p>	<p>Hacer una carrera al árbol o punto de referencia más cercano.</p>	 <p>Saltar a la cuerda.</p>
<p>Salir a caminar luego de la cena y buscar formas específicas por ejemplo, círculos y triángulos.</p>	<p>¡Saltar! Pon una escoba en el suelo. Párate a un lado y salta con los pies juntos. Salta de lado a lado sobre la escoba 10 veces.</p>	 <p>Jugar voleibol con globos. Golpea el globo una y otra vez para que no toque el suelo.</p>	<p>Hacer saltos de tijera ABC. Con cada salto debes decir las letras del abecedario en orden.</p>
<p>Decir los días de la semana mientras te tocas los dedos de los pies.</p>	 <p>Cazar insectos (o buscar vehículos de distintos colores u hojas).</p>	<p>Organizar una búsqueda del tesoro y ver quién descubre las pistas más rápido.</p>	<p>Poner música y hacer una fiesta de baile familiar.</p>
<p>Jugar en un parque infantil.</p>	<p>Llevar las muñecas (o el perro o las figuras de acción) de paseo.</p>	<p>Jugar al escondite.</p>	<p>Rastrillar hojas, hacer un muñeco de nieve, barrer, o trabajar en el jardín.</p>
 <p>Caminar por el centro comercial en un día lluvioso.</p>	<p>Elige tu propia actividad: _____</p>	<p>Jugar a “Seguir al líder.”</p>	 <p>Ir a patinar.</p>



Padres

Los niños necesitan un mínimo de 60 minutos de actividad física cada día. Haga que el tiempo en familia sea activo.

¡A cantar y bailar!

Su hijo de kínder ha estado bailando y cantando una canción especial en clase sobre los cinco grupos alimenticios. ¡Pídale a toda la familia que se una y se divierta! Descárguela libre de costo en: <http://teammnutrition.usda.gov/Resources/kindergarten.html>.

Reach for the Sky

Here's a little song about the five food groups
Fruits, veggies, grains, dairy, and protein!!!

The five food groups are what we need
Fruit, veggies, grains, dairy, protein
The five food groups are as cool as can be
So eat five food groups and sing with me!

Give a hoot, if you like fruit
Stomp your feet, and eat veggies
Fly like a plane, with whole grains
Clap with me, if you like protein
Now add dairy, you've got all five
So come on everybody and reach for the sky!

The five food groups are what we need
Fruit, veggies, grains, dairy, protein
The five food groups are as cool as can be
So eat five food groups and sing with me!

An apple is a fruit!
Broccoli is a vegetable!
Bread is a grain!
Yogurt is dairy!
And chicken is a protein (that makes five)!

So give a hoot, if you like fruit
Stomp your feet, and eat veggies
Fly like a plane, with whole grains
Clap with me, if you like protein
Now add dairy, you've got all five
So come on everybody and reach for the sky!

The five food groups are what we need
Fruit, veggies, grains, dairy, protein
The five food groups are as cool as can be
So thank you everybody for singing with me!



¡Hora de merendar!

A los chicos de **MiPlato**, Nate y Kate, les gustan las meriendas saludables. En sus meriendas incluyen alimentos de los cinco grupos alimenticios. Ellos eligen meriendas que no tengan demasiado azúcar, grasa o sal añadidos. Sólo meriendan galletitas, pasteles y dulces a veces — y en poca cantidad. De esta forma ingieren los alimentos que necesitan para sentirse bien y estar saludables.

Dibuja tu merienda saludable favorita en el plato vacío.



Padres

¿Su hijo suele llevar meriendas a la escuela? Intenten estas alternativas populares y saludables:

- compota de manzana sin endulzar
- copitas de frutas con jugo o almíbar ligero
- pasas
- galletas saladas de grano integral
- palomitas de maíz bajas en grasa
- cereales integrales bajos en azúcar



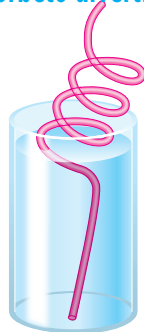
¡El agua es maravillosa!

El agua puede ser la mejor bebida cuando sientes sed luego de corretear y jugar. Prueba estas maneras de hacer que el agua sea divertida y deliciosa. ¿Qué manera te gusta más? **Pregúntales a tu familia y amigos qué manera prefieren. Debajo de cada imagen, coloca una marca por cada persona que elija esa opción.**

Añade una rebanada de fruta por ejemplo, fresa o limón



Toma agua con un sorbeto divertido








Usa una botella deportiva moderna y colorida



Añade un poquito de jugo 100% natural al agua con gas.



Padres: Las bebidas pueden estar repletas de azúcares añadidos y calorías. Los niños pueden llenarse de bebidas dulces sin obtener la nutrición que necesitan de alimentos más saludables. Tomar bebidas dulces también puede provocar caries. Utilice esta guía para ayudar a su familia a elegir bebidas más saludables.*

Bebida (Porción de 8 oz. líquidas)	Cucharaditas de azúcares añadidos	Calorías
Agua	0 cucharaditas	0
Jugo de naranja 100% natural	0 cucharaditas	122
Leche descremada	0 cucharaditas	83
Leche chocolatada descremada	3 cucharaditas 	140
Bebida deportiva	3 cucharaditas 	65
Refresco (soda)	5 ¼ cucharaditas 	91
Mezcla en polvo de bebida con sabor a fruta (con azúcar)	5 ½ cucharaditas 	88
Limonada	5 ½ cucharaditas 	114
Cerveza de raíz	6 ¼ cucharaditas 	101
Bebida de fruta (alta en vitamina C)	7 ¼ cucharaditas 	128

*Fuente: *MiPlato* SuperTracker <https://www.supertracker.usda.gov>.