

# HAVE A MAGICAL HOLIDAY



University of Nevada, Reno  
**Extension**  
College of Agriculture,  
Biotechnology & Natural Resources

Greetings from Chefs for Kids and our nutrition education partner at the University of Nevada, Reno Extension. With the Kids about to be home for winter break, we know it can be tough to keep them occupied, and full of healthy foods. We've put together a fun pack to help you keep your kids active and fed! Enjoy!

## EAT Healthy!

Build a cheerful, nutritious Buddy the Elf using colorful fruits and vegetables because little elves need festive fuel and stay strong when they eat the rainbow!

### 🎵 Buddy the Elf Snack Rhyme

Buddy the Elf says, "Eat colors each day,  
They give little elves strength to work, learn, and play!"  
Blackberries for feet, stepping jolly and bright,  
Yellow pepper tights make him dance with delight.  
Cauliflower coat, warm and snowy white,  
Snap peas and kiwi build a hat standing upright.  
A red pepper feather adds holiday cheer,  
And a blood-orange ornament says, "Elf season is here!"  
So gather your veggies, your fruits crisp and sweet—  
Building Buddy the Elf makes a magical treat! ✨ ✨ ✨



## Lemon Says Have Some Healthy, Fit, Fun!

Included in your bag is a deck of Lemon Says cards. Just like playing a game of Simon Says, make sure you pick a card and do as Lemon Says every day to live a healthy, fit, lifestyle!



## Want to Say Thanks?

The biggest thanks you can give is your feedback.  
Share your healthy snack creations and photos with us!



media@chefsforkids.org



@chefsforkids



@nevadachefsforkids



Take Our Survey!



<https://bit.ly/cfk-survey2526>

**Chefs for Kids - Serving up Nutrition Education Since 1991**  
chefsforkids.org

# ¡Ten una Mágica Festa!



Saludos de Chefs for Kids y de nuestros aliados en nutrición de la Extensión de la Universidad de Nevada, Reno. Los niños están a punto de ir a casa para un corto receso y entendemos que puede ser algo difícil mantenerlos ocupados y alrededor de comidas saludables. Hemos preparado un divertido programa para ayudarte a mantener a los niños activos y nutritivos. ¡Disfrútalo!



## Saludable!

Crema un animado y nutritivo "Buddy" el duende usando coloridas frutas y vegetales, porque los pequeños duendes necesitan combustible festivo y se mantienen fuertes comiendo los colores del arcoíris

### 🎵🎵🎵 Rimando la merienda del duende Buddy

Buddy el duende dice "Come con colores"  
¡Los colores nos dan energía para trabajar, aprender y jugar!  
Botas de Moras ...  
Sus medias de pimiento amarillo le harán bailar de alegría  
Con su blanco y cálido abrigo en coliflor  
Guisantes verdes y Kiwi amarillo forman su altivo sombrero  
Su sombrero en copa de arbolito de brócoli adornado con  
una plumita roja de pimiento le aporta la alegría navideña  
Y el adorno naranja-rojo nos avisará que los duendes ya han de llegar  
Así que busca tus crujientes verduras, tus dulce frutas y ...  
¡Vive la magia de construir a Buddy el pequeño duende! ✨ ✨ ✨



## El limón dice ... ¡diviértete mientras te mantienes en forma y saludable!

En tu bolsa encontrarás un juego de cartas de Lemon Says. Así como juegas "Simon Says," elige una carta todos los días y haz lo que Lemon Says te indica para ayudarte a conservar un estilo de vida saludable y mantenerte en forma.



## ¿Quieres Darnos las Gracias?

El mejor agradecimiento es darnos tu opinión. ¡Comparte tus creaciones y fotos de snacks saludables con nosotros!



media@chefsforkids.org



@chefsforkids



@nevadachefsforkids



¡Responde nuestra encuesta!



<https://bit.ly/cfk-encuesta2526>

Chefs for Kids - Sirviendo a la educación nutricional desde 1991  
chefsforkids.org