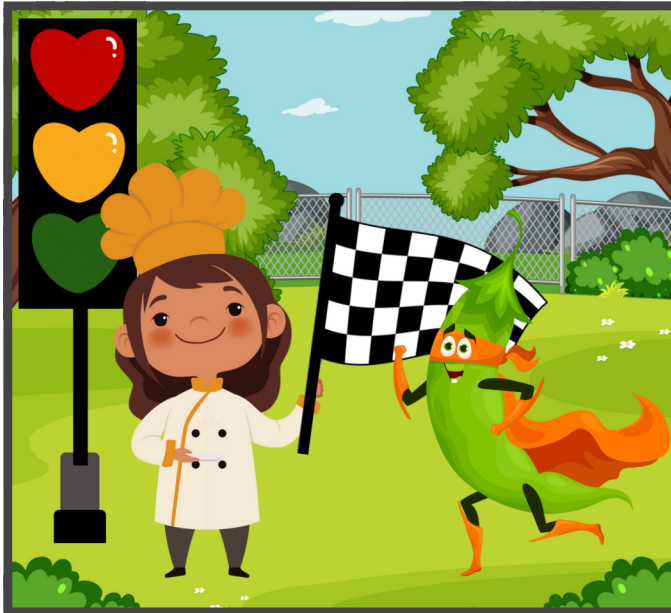


Greetings from Chefs for Kids and our nutrition education partner at the University of Nevada, Reno Extension. With the Kids about to be home all week, we know it can be tough to put healthy food on the table when they're used to getting lunch at school. Enclosed is a \$50 grocery card to launch a few healthy snacks. We've also included a healthy recipe and fun activity to keep your child active during Spring Break.



Red Light, Green Light!

Gather your friends for a little race of your own... It's as easy as 1, 2, 3!

1. Choose a leader to call out directions.
2. Everyone else forms a horizontal straight line in front of, and a distance away from, the leader.
3. When the leader calls out "Green Light" everyone moves towards the finish line as fast as they can. When the leader calls "Red Light" everyone must immediately stop. Anyone who moves after the "Red Light" is called must go back to the starting line. Start a new round when everyone makes it over the finish line.

Add a little variety by introducing different activities for different colors, such as skip on a blue light, tip-toe on a yellow light, etc.

Crunchy Cruisers

Snack time is as easy as 1...2... 3... go when you make your own plant-powered hot wheels!

Prep:

- Cut the apple in half, then into slices. Try to make the slices as straight as possible.
- Slice the banana as needed to make 4 slices of banana for each slice of apple.
- Spread a little bit of peanut butter on the banana slices then attach them to the ends of the apple slices to make the wheels.



Want to Say Thanks?

The biggest thanks you can give is your feedback.
Share your Spring Break photos with us!



media@chefsforkids.org



@chefsforkids



@nevadachefsforkids



Take Our Survey!



<https://bit.ly/cfk-survey2324>

RECESO de PRIMAVERA



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 por toda una semana, entendemos que puede ser algo difícil servirles comida saludable cuando vienen acostumbrados a recibir su comida en la escuela. Adjunto encontrarás una tarjeta de comestibles de \$50 para ayudarte a proveer algunos refrigerios sanos. También incluimos recetas saludables y actividades divertidas para mantener a tus niños activos durante el receso de primavera.



¡Luz Roja, Luz Verde!

Reúne a tus amigos para una pequeña carrera entre ustedes...
Es tan fácil como 1, 2, 3!

1. Elige un líder para dar instrucciones en voz alta.
2. El resto de tus amigos forman una línea recta horizontal al frente y a una distancia del líder.
3. Cuando el líder diga "Luz Verde", todos avanzan hacia la línea de meta lo más rápido que puedan. Cuando el líder diga "Luz Roja", todos deben detenerse inmediatamente. Cualquiera que se mueva después de que se llame a la "Luz Roja" deberá regresar al punto de salida. Comienza una nueva ronda cuando todos lleguen a la meta.

Agregue un poco de variedad presentando varias actividades para los diferentes colores, como saltar con la luz roja, camina en puntillas con una luz amarilla, camina de espaldas con la luz verde, etc. No limites el juego a los tres colores del semáforo.

Crujientes Automovilistas

La hora de la merienda es tan fácil como 1...2...3... avanza! ... cuando calientas tus ruedas impulsadas por alimentos sanos.

Preparación:

- Pica la manzana horizontalmente y luego en rodajas redondas. Intenta que sean lo más rectas posible.
- Corta el plátano en 4 rodajas largas por cada rodaja de manzana.
- Unta un poco de mantequilla de cacahuates sobre las rodajas de plátano y luego pégalas a los extremos de las rodajas de manzana para hacer las ruedas.



¿Quieres darnos las gracias?

El mayor agradecimiento que puedes dar es tu opinión. ¡Comparte tu historia y fotos de tus vacaciones de primavera con nosotros!



media@chefsforkids.org



@chefsforkids



@nevadachefsforkids



¡Responde nuestra encuesta!



<https://bit.ly/cfk-encuesta2324>

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