

Healthy at Home

National School Breakfast Week

Let's celebrate National School Breakfast Week

March 7-11, 2022!

The theme for this year's event is, "Take Off With School Breakfast".

Our school district's breakfast menu is created to provide our students with a healthy, balanced meal to start their day. All meals served include the five groups on the My-Plate (fruit, vegetable, dairy, whole grains, and protein). All foods are within the guidelines for federal nutrition standards and they limit the amount of sugar, sodium, and fat students eat in a day.

Studies show that students eating breakfast can lead to higher test scores, better concentration and memorization, and maintaining a healthy weight.



For more information visit: <https://schoolnutrition.org>

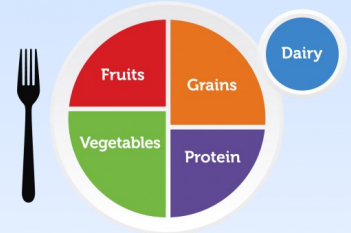
Recipe

Fruit Pizza to Go

This recipe can be a quick breakfast or a delicious snack.

Ingredients:

- 1 English muffin (whole wheat)
- 2 tablespoons whipped fat-free strawberry cream cheese
- 2 strawberries, sliced
- 2 grapes, sliced
- 2 slices mandarin oranges



Directions:

1. Toast the English muffin until golden brown. Spread cream cheese on toasted muffin.
2. Arrange sliced strawberries, grapes, and orange slices on top of the cream cheese.

Note: This recipe can be made with any flavor of cream cheese and any fruit you like.

Find this and other healthy recipes at: <https://www.myplate.gov>

Gardening

Gardening Using Tomato Slices

1. Prepare the planting pot by adding soil and labeling it with the name of the vegetable you are using.
2. Cut the tomato in slices of 1/4 inch and ask an adult for help with this part.
3. Space out and lay the slices in your soil pot. Then cover the tomato slices with a light layer of soil and lightly pat it down.
4. Water your pot thoroughly and remember to water your pot whenever it looks dry.

Gardening and doing yard work such as pulling weeds, loosening the soil for planting and rotating compost are great ways to get physically active!

For more information on gardening and conserving water scan the QR code.



All of us at CalFresh Healthy Living, UCCE Fresno and Madera Counties wish you good health during this challenging time. We hope to connect with you in person again soon! For more resources and contact information, visit us at <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>

Semana Nacional del Desayuno Escolar
Celebremos la Semana Nacional del Desayuno Escolar del 7 al 11 de marzo de 2022.

El tema del evento de este año es "Despegue con el desayuno escolar".

El menú de desayuno de nuestro distrito escolar se creó para brindarles a nuestros estudiantes una comida saludable y balanceada para comenzar el día. Todas las comidas que se sirven incluyen los cinco grupos de MiPlato (fruta, verdura, lácteos, cereales integrales y proteína). Todos los alimentos están dentro de las pautas de los estándares federales de nutrición y limitan la cantidad de azúcar, sodio y grasa que los estudiantes comen al día.

Los estudios muestran que los estudiantes que desayunan pueden conducir a mejores puntajes en las pruebas, mejor concentración y memorización, y a mantener un peso saludable.



Para más información visite: <https://schoolnutrition.org>

Receta
Pizza de frutas para llevar:

Esta receta puede ser un desayuno rápido o una deliciosa merienda.

Ingredientes:

- 1 muffin inglés (integral)
- 2 cucharadas de queso crema de fresa sin grasa batido
- 2 fresas, en rodajas
- 2 pedazos de mandarina


Direcciones:

1. Tostar el muffin inglés hasta que este dorado. Unta el queso crema sobre el muffin tostado
2. Acomoda las fresas, las uvas, y los pedazos de mandarina sobre el queso crema.

Aviso: esta receta puede ser modificada con cualquier sabor de queso crema o fruta al gusto.

Encuentra esta y otras recetas saludables en: <https://www.myplate.gov>

Jardinería
Jardinería con rodajas de tomate

1. Prepara la maceta de plantación agregando tierra. Después etiqueta la maceta con el nombre del vegetal que estás usando.
2. Corta los tomates en rodajas que miden ¼ pulgadas y pide ayuda a un adulto para cortar.
3. Diseña espacio entre cada rodaja en la maceta. Después cubre las rodajas de tomate con poca tierra y palmadelo suavemente.
4. Riega tu planta exhaustivamente y recuerda regar la maceta cuando se mire seco.

Hacer trabajo de jardinería como jalar las hierbas, aflojar el suelo y girar el abono son maneras de ser más físicamente activo!

Para más información sobre jardinería y cómo conservar agua escanea el código de QR.

