

Healthy Celebrations, Lasting Memories



Birthdays, celebrations, and seasonal events are a great time to include nutritious foods and active play. At child care, we make healthy habits part of the fun. We serve nutritious foods that fit the theme and plan fun activities such as music, art, and games.

Fun Ideas To Try at Home:

- 1 Create fun food.** Use cookie cutters to cut fruits, low-fat cheese, or breads into shapes that fit the theme (such as hearts, flowers, or pumpkins).
- 2 Get moving.** Plan activities like soccer, obstacle courses, tag, dancing, ball tosses, or jump rope.
- 3 Get colorful.** Choose fruits and vegetables that fit the festivities, such as red fruits like watermelon or strawberries for Valentine's Day.
- 4 Go simple with drinks.** Water and low-fat (1%) or fat-free (skim) milk are good choices for preschoolers. Serve drinks in colorful cups that match the event theme.
- 5 Decorate together.** Children love to create centerpieces, signs, placemats, and garlands using basic arts and craft supplies. Supervise activities with scissors.



Ways To Recognize Birthdays and Achievements

- 1** Let your child wear a special crown, ribbon, or button all day.
- 2** Give a special card or note sharing your love.
- 3** Let your child sit at the head of the table or decorate his or her chair.
- 4** Make time for a special walk or game, just for the two of you.
- 5** Give hugs and high fives.

Celebrate with Fun Food Activities

Add simple food activities to your celebration with these fun Look and Cook Recipes:

<https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes>

- Friendship Pocket
- Crunchy Rainbow Wrap
- Fruit-a-licious Breakfast Cup
- Food Group Friend

Celebration Ribbons

Cut the ribbons out and tape to your child's shirt for special celebrations.



Celebraciones saludables, memorias duraderas

Cumpleaños, celebraciones, y eventos de temporada son buenos momentos para incluir alimentos nutritivos y juegos activos. En el cuidado infantil, hacemos que los hábitos saludables sean parte de la diversión. Servimos alimentos nutritivos que se ajustan al tema y planificamos actividades divertidas como música, arte, y juegos.



Ideas divertidas para hacer en casa:

- 1 Haga la comida divertida.** Use cortadores de galletas para cortar frutas, quesos bajos en grasa o panes integrales en formas que vayan con el tema (como corazones, flores, o calabazas).
- 2 Muévanse.** Planifique actividades como el fútbol, carrera de obstáculos, juego de atrapar, bailes, lanzamientos de pelota, o saltar la cuerda.
- 3 Ponga color.** Escoja frutas y vegetales que se adapten a la ocasión, como frutas rojas como la sandía o las fresas para el día de San Valentín.
- 4 Vaya simple con las bebidas.** El agua y la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) son buenas opciones para los niños en edad preescolar. Sirva bebidas en vasos coloridos que coincidan con el tema del evento.
- 5 Decoren juntos.** A los niños les encanta crear centros de mesa, letreros, manteles individuales y guirnaldas usando artes básicas y suministros artesanales. Supervise las actividades con tijeras.



Maneras de reconocer cumpleaños y logros

- 1** Deje que su niño use una corona, una cinta, o un botón especial todo el día.
- 2** Entréguele una tarjeta o nota especial compartiendo su amor.
- 3** Deje que su niño se siente al frente de la mesa o adorne su silla.
- 4** Haga tiempo para un paseo o juego especial, solo para los dos.
- 5** Dé abrazos y choque los cinco.

Celebre con actividades divertidas

Añada actividades sencillas con alimentos a su celebración con estas recetas Mira y Cocina:

<https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes>

- El bolsillo de la amistad
- Envoltura de acroirís crocante
- Taza de desayuno fruti-delicioso
- Amigo del grupo de alimentos

Cintas de celebración

Corte cintas y pegue en la camisa de su niño para celebraciones especiales.

