



Querido Padre/Guardian:

Los servicios de Salud de McKinney ISD estarán participando en nuestra 5ta iniciativa anual de comer saludable llamada "PACK (Pack Assorted Colors for Kids)" a través del curso de las próximas 5 semanas, comenzando en Abril 13. Lo estaremos haciendo de manera remota, a través de un enlace y presentaciones ya que este año no nos podemos reunir en persona. Estaremos haciendo un color nuevo CADA SEMANA para permitirles a poder sacar tiempo de su agenda.

El enfoque de la semana "PACK" es comer una gran variedad de frutas y vegetales coloridas. Cada cual tiene sus propios beneficios nutricionales. Cada semana "PACK" ha sido asignada un color diferente y estamos pidiendo que asista a su hijo(a) en comer alimentos con el color del día. Todas las formas cuentan: Frescas, Secas, Enlatadas o 100% Jugo. Es fácil comer más frutas y vegetales cada día.

No tiene comida con el color? NO hay problema!

- Busca comida con el color en internet y discute sus beneficios, textura y gusto.
- Dibuja o colorea una imagen de la fruta.
- Verifica la página web de PACK WEEK para mas actividades divertidas aqui: <https://fruitsandveggies.org/stories/pack-week/>
- Viste con el color del día. Sube fotos en la página de Facebook de tu escuela.

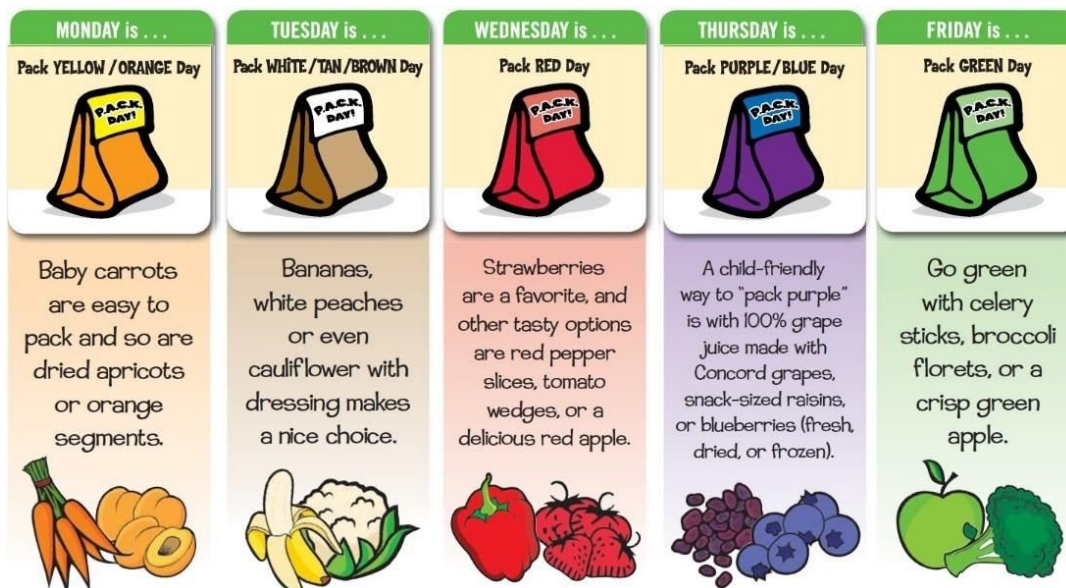
Semana de Abril 13- **Amarillo/Naranja** – Naranjas, Zanahorias pequeñas, papas fritas de batatas dulces, Melocoton(duraznos) enlatados.

Semana de Abril 20- **Blanco/Bronce/Marron** – Coliflor, "tater tots", guineo, peras enlatadas

Semana de Abril 27- **Rojo** – Pimientos rojos, Frijoles rojos, Manzanas rojas, arándanos secos (Craisins)

Semana de Mayo 4- **Azul/purpura (violeta)** – blueberries, Uvas violetas, coliflor violeta, lechuga violeta

Semana de Mayo 11- **Verde** – green beans, broccoli, manzanas verdes, uvas verdes



Gracias por ayudarnos a celebrar este programa divertido y educacional el cual está dirigido a motivar a los estudiantes a comer más frutas y vegetales y de una vez, promueve buenos hábitos y una vida saludable.