

Dear Families,

This school year, your child will learn to recognize all 26 letters of the alphabet and have a chance to EAT and move to them too!

As part of the Edible ABC's project, we will learn about a variety of healthy foods that begin with each letter of the alphabet. Students will learn where the different foods grow and how they help our bodies stay healthy. We will also taste foods and practice activities to help students connect movement with letters of the alphabet.

In order to participate, students will be expected to follow these Tasting Rules:

Everyone must try the food (unless allergic).

- Words such as "yuck" and "ugh" are not allowed.
- If they do not like a food, students may say "I don't care for it" or "It's not my favorite".
You can even try these same tasting rules at home too!

Students will bring home handouts and wear stickers letting you know about all of the yummy foods they have tasted and new physical activities they have tried. When you see the handouts and stickers, please ask them:

- "Where does it grow?"
- "How does it help our body?"
- "How did it taste?"
- "What new movement did you learn?"

Your child may not like all of the new foods we taste and that's okay. Sometimes children have to taste a food as many as 10 times before they begin to like it. In our class, we want them to try healthy foods several times and be proud of themselves for trying something new.

Below is a list of foods your child may taste this year at school during mealtime and snack time.

Apricot	Grapes	Mango	Peas
Broccoli	Hummus	Nectarine	Tomatoes
Cauliflower	Cucumber	Orange	Bell Peppers
Dried Fruits	Jicama/Juicy Pears	Pumpkin	Watermelon
Edamame	Kiwi	Oatmeal	Yogurt
Apples	Lettuce	Radishes	Zucchini

Feel free to contact me if you have any questions about this exciting opportunity for your child.

Sincerely,



This institution is an equal opportunity provider.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP in cooperation with Maryland's Department of Human Services and University of Maryland Extension. University programs, activities, and facilities are available to all without regard to race, color, sex, gender identity or expression, sexual orientation, marital status, age, national origin, political affiliation, physical or mental disability, religion, protected veteran status, genetic information, personal appearance, or any other legally protected class.



Queridas familias,

¡Este año escolar, su niño/a aprenderá a reconocer todas las 26 letras del alfabeto y tendrá la oportunidad de COMERLAS y MOVERNOS CON ELLAS también!

Como parte del proyecto Edible ABC (ABC comestible), aprenderemos sobre varios alimentos saludables, cuyos nombres comienzan con cada letra del alfabeto. Los estudiantes aprenderán dónde crecen los distintos alimentos y cómo ayudan a nuestros cuerpos a mantenerse sanos.

Para participar, los estudiantes deberán seguir las reglas para probar alimentos en clase:

- Todos tienen que probar la comida (al menos que sean alérgicos).
- Las palabras como “yuck” y “guacala” no están permitidas.
- Si no le gustan la comida, los estudiantes pueden decir, “no me llama la atención” o “no es mi favorita”.
¡Usted también puede probar estas reglas para probar alimentos en casa!

Los estudiantes llevarán volantes a casa y tendrán una etiqueta que le informará sobre todos los alimentos deliciosos que probaron y las actividades físicas que practicaron. Cuando revise los volantes y las etiquetas, por favor pregúntele:

- “¿Dónde crece?”
- “¿Cómo ayuda a tu cuerpo?”
- “¿Cómo sabe?”
- “¿Qué nuevo movimiento aprendiste?”

Puede que a su hijo/s no le gusten todos los alimentos que probemos y eso está bien. A veces los niños tienen que probar una comida tanto como 10 veces antes de que le comience a gustar. En nuestra clase, queremos que prueben comidas sanas varias veces y que se sientan orgullosos de sí mismos por haber probado algo nuevo.

Abajo esta la lista de las comidas que su hijo/a podrá probar este año en la escuela durante las comidas y en los snacks.

Albaricoque	Pepino	Avena de preparación rápida
Brócoli	Jicama/Peras jugosas	Rábanos
Coliflor	Kiwi	Guisantes
Frutas secas	Lechuga	Tomates
Edamame	Mango	Pimientos crudos
Manzanas frescas	Nectarina	Vegetales
Uvas	Naranja	Yogur
Hummus	Calabaza	X de apio

Siéntase libre de contactarme si tiene preguntas de esta oportunidad fascinante para su hijo.

Saludos,



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.

