

# Desafío de comidas de la semana MyPlate?

¡Esta semana pondremos nuestra lección en acción! Aprendimos sobre MiPlato, la seguridad de los cuchillos y los cinco grupos de alimentos. Ahora es tu turno de brillar en la cocina. ✨

Aquí está el desafío:



## Crea UNA comida inspirada en MiPlato

- Planifique y cocine una comida en casa que incluya AL MENOS 3 de los 5 grupos de alimentos
- 🍖 Proteína | 🍞 Granos | 🥬 Verduras | 🍏 Frutas | 🥛 Lácteos o una alternativa láctea (¡Mas puntos si incluyes los 5!)
- Utilice los consejos de seguridad con cuchillos que practicamos en clase; recuerde el “método de la garra de barra” 🗡️🛡️



## Comparte tu creatividad

- \*Opción 1 (Preferida)\*: Toma una foto 📷 de tu comida completa y compártela en el chat grupal.
- \*Opción 2\*: Escribe tu idea de comida o dibuja un boceto colorido y tráelo a la siguiente clase.



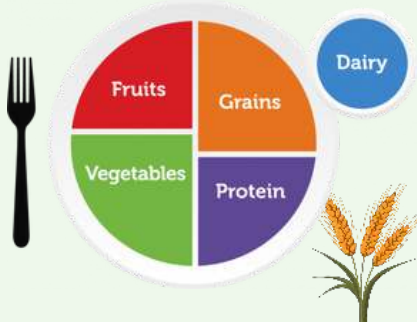
## ☀️ Desafío adicional:

Involucra a tus pequeños en el proceso; déjales que te ayuden a elegir una fruta o verdura para incluir. ¡Juega con la comida y sé creativo! ¡Conviértalo en una experiencia de unión divertida! 🍷👨👩



¡No puedo esperar a ver las comidas que creas! Recuerde, cocinar es una habilidad que requiere práctica y cada esfuerzo cuenta. ¡Sigamos desarrollando juntos esas habilidades de confianza en la cocina!




Nos vemos en clase.



# MyPlate Meal Challenge of the Week



This week, we're putting our lesson into action! We learned about MyPlate, knife safety, the five food groups, and fruits and vegetables. Now, it's your turn to shine in the kitchen! ✨

## Create ONE MyPlate-Inspired Meal

-  Plan and cook a meal at home that includes at least 3 food groups.
-  Use knife safety tips—remember the "bar claw method." 

*Bonus: Include all 5 food groups & 2 different colored fruits and/or veggies!*

## Share Your Creativity

-  **Option 1 (Preferred):** Take a picture 📷 of your meal and share it in the group chat.
- Option 2:** Write or draw your meal idea and bring it to the next class. 

## Involve Your Little One(s)!

Get creative with your child, let them pick a fruit or veggie, and bond together!



I can't wait to see the meals you create! Cooking is a skill that takes practice, and every effort counts. Let's keep building those kitchen confidence skills together!