



WHOLE GRAINS SCAVENGER HUNT CHALLENGE



This week's challenge is all about exploring whole grains in the foods you already have at home! Whole grains are healthy and easy to find in many foods you love.

Steps for the Challenge:

1. **Look in your pantry:** Find **at least two foods** that are **made from whole grains**; make sure it has the word "whole wheat or whole grain" as the **FIRST** ingredient. Some examples are:

- Brown rice
- Oatmeal
- Whole wheat bread
- Popcorn
- Whole grain cereal



2. **Make a Meal or Snack:** Choose one whole grain food and create a snack or meal. Here are some ideas:

- Whole grain cereal with milk
- Oatmeal with fruit
- A peanut butter sandwich on whole wheat bread

3. **Snap a Picture:** Take a picture of your whole grain meal or snack and prepare to show the pictures.

Bonus Challenge: Try a **new** whole grain this week!

Don't forget to share your pictures during our next class



DESAFÍO DE BÚSQUEDA DEL TESORO DE CEREALES INTEGRALES



¡El desafío de esta semana consiste en explorar los cereales integrales en los alimentos que ya tienes en casa! Los cereales integrales son saludables y fáciles de encontrar en muchos de los alimentos que te gustan.

Pasos para el desafío:

1. **Busque en su despensa:** busque al menos dos alimentos elaborados con cereales integrales; asegúrese de que tenga la palabra “trigo integral o grano integral” como PRIMER ingrediente.

- Algunos ejemplos son:
- Arroz integral
- Avena
- Pan de trigo entero
- Palomitas
- Cereales integrales



2. Prepare una comida o refrigerio: elija un alimento integral y crea (instead of cree) un refrigerio o comida. Aquí hay algunas ideas:

- Cereal integral con leche
- Avena con fruta
- Un sándwich de mantequilla de maní sobre pan integral.

3. **Tome una fotografía:** ¡Tome una fotografía de su comida o refrigerio de grano integral y prepárese para mostrar las imágenes!

Desafío adicional: ¡Pruebe un nuevo cereal integral esta semana!

No olvides compartir tus fotos durante nuestra próxima clase.