



# Eat Smart to Play Hard

# @HOME

## Plant a Garden!

- It's fun to eat more fruits and vegetables when you grow them in your own garden.
- Here are some easy steps to help you grow your own fruits and vegetables:
  1. Select a good location, or a clean container.
  2. Choose your seeds and plants.
  3. Prepare soil for planting, or add soil to container.
  4. Add plants or seeds to soil. Water with care.
  5. Harvest your produce.
- If you want more details or garden tips, check out the resources below!

## Physical Activity Idea

**Treasure Hunt:** Hide an item. Write five clues to find the treasure. At the end of each clue, everyone must do one of the following: 10 jumping jacks, 10 sit ups, Jog in place for 1 min, 5 pushups, Jump up 15 times. Last clue tells the treasure location.



Follow **Eat Smart to Play Hard** on Facebook



**Other Resources:** If your child has an Eat Smart to Play Hard fun book, be sure to try a recipe and activity. A copy can also be found on our Facebook page.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>





# Eat Smart to Play Hard

# @HOME

## ¡Plante un jardín!

- Es divertido comer más frutas y vegetales cuando crecen en tu propio jardín.
- Aquí hay algunos pasos fáciles que te ayudarán a crecer tus propias frutas y vegetales:
  1. Escoge un buen lugar, o un contenedor limpio.
  2. Escoge tus semillas y plantas.
  3. Prepara la tierra para plantar, o pon tierra en el contenedor.
  4. Coloca las plantas o semillas en la tierra. Riega con agua.
  5. Prepárate para cultivar y disfrutar tus frutas y verduras.
- ¡Si quieres más detalles o consejos para el jardín visita algunos de los recursos de abajo!

## Idea de Actividad Física

**Búsqueda del Tesoro:** Hide an item. Write five clues to find the treasure. At the end of each clue, everyone must do one of the following: 10 jumping jacks, 10 sit ups, Jog in place for 1 min, 5 pushups, Jump up 15 times. Last clue tells the treasure location.



¡Sigue **Eat Smart to Play Hard** en Facebook!



**Otros recursos:** Si su hijo tiene un librito de Eat Smart to Play Hard, pruebe las recetas y actividades. Este librito también lo puede encontrar en nuestra página de Facebook.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 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).

# Eat Smart to Play Hard

