



# Meet Potter the Otter!

Information for California  
families about healthy eating  
and physical activity

It's never too early to start teaching your child about healthy foods and staying physically active. Encourage these healthy behaviors with our new book called *It's Picnic Time, Potter!*

Check out the book at the library or go to [www.scholastic.com/first5CA](http://www.scholastic.com/first5CA) and read this bilingual story together. Then use the fun resources at the back of the book to discover more!

In the meantime, see how you and your family can integrate healthy food choices and exercise into your daily routine.

First 5 California offers free resources for parents and caregivers of young children. Visit [www.First5California.com/parents](http://www.First5California.com/parents) today!

# ¡Conoce a la nutria Potter!

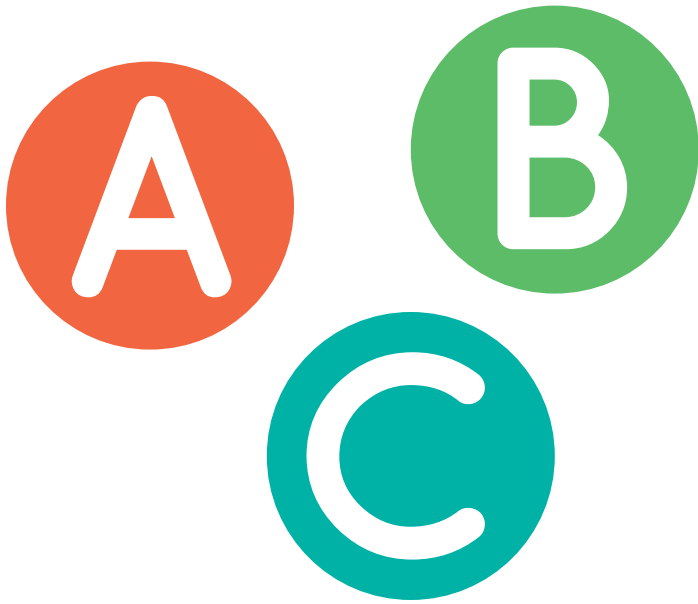
Información para familias  
de California acerca de la  
alimentación saludable y  
la actividad física

Nunca es demasiado pronto para empezar a enseñarle a su hijo sobre comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activo. Anímelo a que adopte estas conductas saludables con nuestro nuevo libro *¡Es día de picnic, Potter!*

Consiga el libro en préstamo en la biblioteca o vaya a [www.scholastic.com/first5CA](http://www.scholastic.com/first5CA) y lean juntos esta historia en formato bilingüe. Pueden descubrir más por medio de las entretenidas actividades que se encuentran al final del libro.

Mientras tanto, podrá ver cómo usted y su familia pueden integrar el ejercicio y los hábitos alimenticios saludables en su rutina diaria.

Primeros 5 California ofrece recursos gratuitos para padres y personas a cargo del cuidado de niños. Visite [www.First5California.com/parents](http://www.First5California.com/parents) hoy mismo.



## Alphabet Treasure Hunt

Take some time at home to tie natural curiosity into a fun reading activity.

If you have a set of alphabet magnets up on the fridge door, gather them with your child. Tuck the “alphabet treasures” into hiding spots around your home or out in the garden or sandbox while your child hunts them down.

Then every time he or she finds a letter, ask him or her to call it out and say a word that begins with that letter!

### Create your own letters!

If your family doesn't have alphabet magnets, it's easy to make letter cards to use. Ask your child to write each letter on an index card or write the letters yourself. You can even decorate them with pictures that match each letter!



## Búsqueda del tesoro alfabética

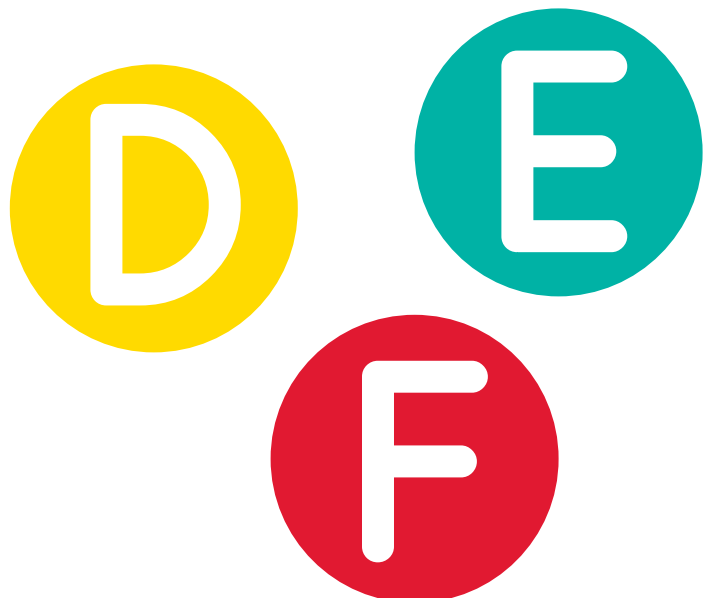
Dedique algo de su tiempo en casa a dirigir la curiosidad natural hacia una divertida actividad de lectura.

Si dispone de imanes para nevera con las letras del alfabeto, reúnalos junto con su hijo. Esconda los “tesoros alfabéticos” en su casa, el jardín o el patio de juegos para que su hijo los encuentre.

Cuando su hijo (o hija) encuentre una letra, pídale que la diga en voz alta y que mencione una palabra que comience con esa letra.

### ¡Cree sus propias letras!

Si no dispone de imanes alfabéticos, es fácil hacer tarjetas con las letras. Pídale a su hijo que escriba cada letra en una tarjeta de cartulina, o hágalo usted mismo. ¡Incluso pueden decorarlas con imágenes relacionadas con esa letra!





## Family Recipe: Dessert Kabobs

### Ingredients:

- 1 cup bite-size pineapple chunks
- 1 cup bite-size watermelon chunks
- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1 teaspoon cinnamon
- 6 wooden skewers

1. Place the wooden skewers in a pan of water. Soak for 10 minutes and cut off the pointy ends with scissors.
2. Cut the pineapple and watermelon into bite-size pieces.
3. Mix the yogurt and cinnamon together in a small bowl.
4. Put the fruit on the skewers.
5. Cook on an outdoor grill or on a baking sheet in the oven at 425°F for 5–7 minutes. Let them cool.
6. Dip the finished skewers in the cinnamon sauce for a delicious after-dinner treat!

*Recipes like this are fun and easy to do with kids! Before you call the kids to your work space, cut up the fruit, soak the skewers, and set out all of the ingredients. Then let them measure and stir while you read the instructions aloud. You can also challenge your child to create a fun fruit pattern, cut out fruit shapes with cookie cutters, or mix up individual-size dipping sauces!*

*Later, talk about what other healthy foods you could grill and eat. (Think about crusty whole-grain breads, vegetables, and even tofu!)*

## Receta familiar: Kabobs para el postre

### Ingredientes:

- Una taza de trozos pequeños de piña (ananá)
- Una taza de trozos pequeños de sandía
- Una taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- Una cucharadita de canela
- Seis pinchos de madera

1. Coloque los pinchos de madera en una cacerola con agua. Déjelos humedecerse por 10 minutos y corte las puntas filosas con tijeras.
2. Corte la piña y la sandía en trozos del tamaño de un bocado.
3. Mezcle el yogur y la canela en un tazón pequeño.
4. Ponga los trozos de fruta en los pinchos.
5. Cocine los pinchos en una parrilla o en el horno, en una bandeja, durante 5 a 7 minutos a 425 °F (218 °C). Déjelos enfriar.
6. Sumerja los pinchos en la salsa de canela y... ¡a disfrutar de un postre delicioso!

*Este tipo de recetas son fáciles de preparar con los niños y muy divertidas. Antes de invitar a los niños a participar, corte la fruta, humedezca los pinchos y prepare todos los ingredientes. A continuación, deje que los niños midan los ingredientes y los mezclen mientras usted les lee las instrucciones. También puede pedirle a su hijo que cree un diseño con las frutas, que corte las frutas usando moldes para cortar galletas o que prepare salsas individuales.*

*Más adelante, hable con ellos acerca de otras comidas saludables que podrían preparar a la parrilla o al horno. Por ejemplo, panes integrales con granos enteros, vegetales, queso de soja (tofu), etc.*

# Supercharge Your Daily Routine

There are lots of creative ways to add a hop, wiggle, or twist to everyday activities. Think about the ideas below and find out what works for your family!

## Animal Acts

Round up the gang for a gallop across the park as if you were horses! Or go on a hopping adventure, rabbit-style. Mimicking animals is fun and can really help you break a sweat!

## Red Light, Green Light

Ask your child to stand about 15 feet from you. Then have him or her walk toward you when you call out "green light" and stop when you call out "red light." Alternate between calling out "red light" and "green light" and see how quickly your child gets to you!

## Hallway Hopscotch

Use masking tape or washable chalk to set up a hopscotch court indoors or outside and get hoppin'! For bonus rounds, challenge your child to replace the regular hopscotch numbers with number patterns (in 5s, 10s, etc.), so that he or she can practice counting while reciting each number aloud.



# Active su rutina diaria

Hay muchas maneras creativas de agregar un toque de diversión a las actividades diarias. ¡Piense en las siguientes ideas y póngalas en práctica con su familia!

## Imitar a los animales

Reúna a todos y galopen en el parque como si fueran caballos o salten como conejos. Imitar a los animales es, además de divertido, una buena manera de hacer ejercicio.

## Semáforo en rojo, semáforo en verde

Pídale a su hijo que se pare a unos 5 metros de distancia de usted. Pídale que camine hacia usted cuando diga "semáforo en verde" y que se detenga cuando indique "semáforo en rojo". ¡Alterne entre "semáforo en rojo" y "semáforo en verde" y vea cuán rápidamente su hijo llega hacia usted!

## Rayuela

Dibuje una rayuela con tiza o con cinta de enmascarar en su casa o en el jardín y ¡a divertirse! Como actividad adicional, desafíe a su hijo a que reemplace los números habituales de la rayuela con patrones numéricos (de a 5, de a 10, etc.), y a que los diga en voz alta mientras los cuenta.



# Las Manitas

Dear Family,

**Talk. Read. Sing.® It changes everything:** vocabulary, learning, self-confidence, and futures. See below for a fun family activity and start talking, reading, and singing with your child today!

As a family, visit [scholastic.com/first5CA](http://scholastic.com/first5CA) and listen and sing along to “Tengo manitas,” performed by José-Luis Orozco. Talk with your kids about their hands—have them count all of their fingers and discuss the things they do with their hands, like draw, point, and eat. Then complete the activity below.

» Scan this code to open the music on your smartphone or tablet.



**Directions:** In the box below, trace your hands using a pencil. Number your fingers from 1 to 10, from left to right. Color in your hands with marker or crayon. Display on the fridge!

Place your hands here.

