



P.A.C.K. WEEK is

PACK ASSORTED COLORS FOR KIDS

Estimados Padres/Guardianes:

Nuestra escuela está entusiasmada en participar en una iniciativa nacional de comer saludablemente llamada *P.A.C.K. Week*. **La Semana de Empacar** frutas y vegetales de diversas formas y colores es parte de *Fruits & Veggies – More Matters™*, un programa que educa, divierte e inspira a los niños a comer más frutas y vegetales.

El enfoque central de *P.A.C.K. Week* es que los niños coman frutas y vegetales de diversos colores, por sus beneficios nutritivos individuales. Para obtener todo tipo de nutrientes, los colores son importantes: morado, blanco, rojo, amarillo, anaranjado y verde. A los niños les encanta comerse el arco iris! A cada día de *P.A.C.K. Week* se le asignó un color diferente, por lo que le pedimos que incluya una fruta o vegetal del color indicado en el almuerzo diario de sus niños. Entre las sabrosas opciones se cuentan jugos al 100 %, frutas secas o frutas y vegetales enlatadas. A continuación, le ofrecemos algunas deliciosas sugerencias que le ayudarán a empacar cada día de la semana:

- **Lunes: Día de Empacar Morado.**
100 % jugo de uvas Concord, arándanos (blueberries) frescos o pasas (raisins).
- **Martes: Día de Empacar Blanco.**
Bananas, melocotones/duraznos o hasta coliflor con aliño.
- **Miércoles: Día de Empacar Rojo.**
Fresas, tajaditas de ají rojo, cuñas de tomates o jugosas manzanas rojas.
- **Jueves: Día de Empacar Amarillo/Anaranjado.**
Zanahorias pequeñas, albaricoques o segmentos de naranja.
- **Viernes: Día de Empacar Verde.**
Tallos de apio (celery), florecillas de brócoli o crujiente manzana verde.

Hay muchas formas de ser creativos cada día y empacar más frutas y vegetales saludables para sus niños. Para más sugerencias, visite estos dos sitios en inglés: www.welchs.com or www.fruitsandveggiesmorematters.org.

Celebremos *P.A.C.K Week* y todo el mes de *Fruits & Veggies – More Matters™*.

Sinceramente,

Enfermera de la Escuela



Empaque más frutas y legumbres cada día.

Welch's patrocina con orgullo P.A.C.K. Week .

