




Why do mushrooms get invited to all the vegetable parties? Because they are such fungus

PEC FAMILIES:

Help us celebrate Red Ribbon Week OCT 8-12!

THEME: Healthy Me, Way to Be



 <p>MON 10/8 Healthy Me _ Way To Be Door Decorating</p> <p>K/1 Fire Truck visit at recess</p>	<p>TUES 10/9</p> <p>Spirit Day: Wear Rainbow Colors to celebrate eating a rainbow of healthy foods</p> <p>Special Guests from the California Training Facility</p> <p>Lunchtime: Healthy Me Jamboree</p>	 <p>WED 10/10</p> <p>Special Assembly for Grades 5-6 with LLC teens on making healthy choices</p>	 <p>THUR 10/11</p> <p>BYO Water Bottle for the Herbal Hydration Stations at Recess</p>	<p>FRI 10/12</p> <p>Spirit Day: Wear Red to celebrate the PEC Pledge of making healthy choices for our bodies and minds</p>
--	--	--	---	---

WHY EAT A RAINBOW FAMILY FUN ACTIVITY

Do you know how many servings of DIFFERENT fruits and veggies we should be eating every day? The USDA currently recommends 1 1/2 to two cups of fruit, 2 1/2 to three cups of vegetables, at a minimum. Combined, it's roughly the size of a basketball – and most Americans are not consuming this quantity daily. Bonus: What can you do to eat more fruits and veggies?

Why is it important to eat a variety of fruits and vegetables? We need a variety of fruits, vegetables and other whole foods to help us get the nutrients and minerals our bodies need to stay active and healthy, keep our brains developing as we grow, and help us fight diseases. Each different color of fruit and vegetable gives us different essential vitamins and minerals, and they are even more powerful when paired together (Vegetable soup for dinner anyone?)

Did you know that you would need to eat 26 apples today to equal the same nutrition as 1 apple had in 1914? Do you know why? Our soil is not as healthy as it was over a 100 years ago so our produce is less nutrient rich. We also miss out on a lot of nutrients that are depleted by the time our food gets to our plates. Buying local and growing your own produce is a great way to ensure your produce is more nutrient rich!




What's the coolest vegetable? A rad-ish!

Why did the tomato blush? Because he saw the salad dressing

¿Por qué a los campeones se les invita a todas las fiestas de los vegetales? Porque son muy divertidos.

FAMILIAS DE PEC:
¡Ayúdenos a celebrar la Semana del Listón Rojo en la semana de octubre 8 al 12!
Tema: Estar saludable es la mejor forma de ser (Healthy Me, Way to Be).



 <p>LUNES 10/8</p> <p>Decoración de puertas de acuerdo al tema de la semana "Healthy me, way to be".</p> <p>Visita del camión de bomberos K/1 a la hora del receso.</p>	<p>MARTES 10/9</p> <p>Día del Espíritu Escolar: Vístanse con los colores del arcoíris, para celebrar el comer un arcoíris de alimentos saludables.</p> <p>Invitados especiales del Centro de entrenamiento de California (California Training Facility)</p> <p>Durante el almuerzo: Celebración de Yo Saludable.</p>	 <p>MIÉRCOLES 10/10</p> <p>Asamblea especial para los grados 5º y 6º con estudiantes adolescentes de LCC que hablarán de tomar decisiones saludables.</p>	 <p>JUEVES 10/11</p> <p>Traigan su botella para agua. Tendremos estaciones de hidratación herbal durante el receso.</p>	<p>VIERNES 10/12</p> <p>Día del Espíritu Escolar: Vístanse de rojo, para celebrar la promesa de PEC de tomar decisiones saludables para nuestros cuerpos y mentes.</p>
---	---	---	---	---

¿PORQUE COMER UN ARCOIRIS? DIVERTIDA ACTIVIDAD FAMILIAR

¿Ustedes saben cuantas porciones de DIFERENTES frutas y vegetales debemos comer cada día? La USDA actualmente recomienda como mínimo; de 1 ½ a dos tazas de fruta, y de 2 ½ a tres tazas de vegetales. Combinado es más o menos del tamaño de una pelota de basquetbol – y la mayoría de los americanos no consumen ésta cantidad diariamente. **Pregunta extra: ¿Qué puedes hacer para comer más frutas y vegetales?**

¿Por qué es importante comer una variedad de frutas y vegetales? Necesitamos una variedad de frutas, vegetales, y otros alimentos integrales, para ayudarnos a obtener los nutrientes y minerales que nuestros cuerpos necesitan para estar activos y saludables, mantener nuestros cerebros desarrollándose mientras crecemos, y ayudarnos a defendernos de las enfermedades. Cada diferente color de frutas y vegetales nos dan diferentes vitaminas esenciales y minerales, y son aún más poderosos cuando los combinamos (¿alguien quiere sopa de vegetales para cenar?).

¿Saben ustedes que actualmente necesitarían comer 26 manzanas para igualar la nutrición que tenía una manzana en 1914? ¿Saben por qué? Nuestro suelo no es tan saludable como lo era hace 100 años, así que nuestros cultivos tienen menos cantidad de nutrientes. También nos perdemos de muchos de los nutrientes por el tiempo en que nuestra comida tarda en llegar a nuestro plato. ¡El comprar comida local, así como el cultivar nuestras propias frutas y vegetales, es una forma de asegurarnos de que los alimentos que comemos sean más ricos en nutrientes!

¿Cuál es el vegetal más genial?
 El rábano (rad-ish).

¿Por qué se sonrojó el jitomate?
 Porque vio a la ensalada aderezarse