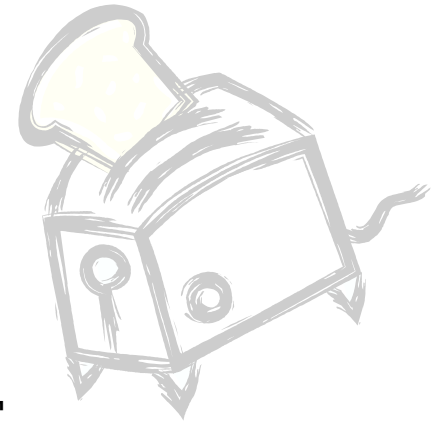


# GREAT GRAINS!



## Word Search

Can you find these grain food words in the puzzle below?

- BREAD OATS
- CEREAL RICE
- NOODLE WHEAT



**CEREAL**



**BREAD**

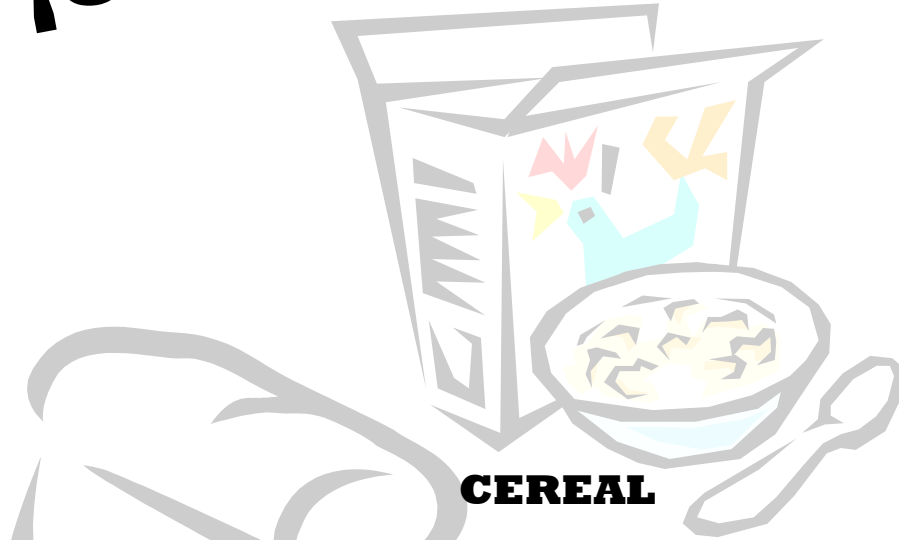
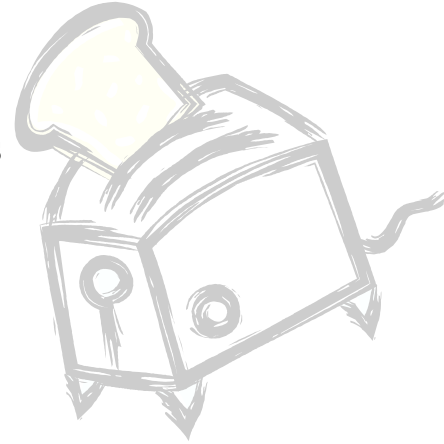


**SPAGHETTI**

A	X	E	F	C	P	P	L	Z	X	U	O
G	Z	I	I	M	S	A	E	V	T	W	B
S	O	L	C	F	O	A	T	S	A	H	V
J	B	N	O	O	D	L	E	Y	S	K	V
W	M	M	I	V	B	K	V	J	S	K	D
H	G	L	E	M	F	H	L	S	F	I	H
D	I	B	U	E	Z	R	I	C	E	N	A
D	K	U	Z	U	A	B	R	E	A	D	R
R	J	Z	D	R	I	F	X	R	C	I	H
E	D	G	C	D	H	W	H	E	A	T	K
T	W	Q	J	Y	P	N	E	A	Z	O	G
Z	F	D	O	M	M	G	X	L	Q	O	C

# ¡GRANDES GRANOS!

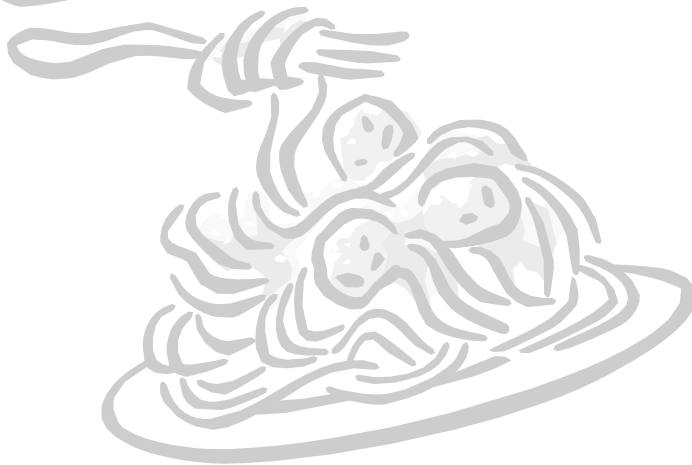
**Búsqueda de palabras**  
¿Puedes encontrar estas palabras de alimentos con granos en el rompecabezas de abajo?



**CEREAL**



**PAN**



**ESPAGUETI**

ARROZ  
AVENA  
CEREAL

PAN  
TRIGO

P	I	T	S	X	D	H	J	C	S	K	C
L	U	R	M	H	U	G	Z	C	B	C	Q
A	W	I	R	D	L	S	L	H	D	Z	D
T	Z	G	N	U	U	P	A	N	J	N	A
L	R	O	H	O	C	C	V	H	P	W	N
C	K	B	A	E	G	I	E	U	R	R	E
W	F	L	Q	O	Q	J	N	T	G	W	J
A	I	T	R	I	G	O	A	J	D	D	B
G	O	Ñ	B	U	W	G	R	B	H	V	I
C	E	R	E	A	L	T	R	K	I	T	J
P	S	J	Ñ	Q	B	G	O	K	Y	H	E
U	Z	K	Y	C	A	E	Z	O	T	S	P

# GREAT GRAINS!

“Grains” are plants such as wheat, rice, oats, cornmeal, barley and other cereals.

Foods made from grains give your body lots of vitamins. They also help turn our food into energy to keep our bodies moving. Just like gas fuels a car, grains are fuel for people!

Some foods made from grains are: bread, pasta, oatmeal, tortillas, cereal.

What other grain foods do you like to eat?

---



---

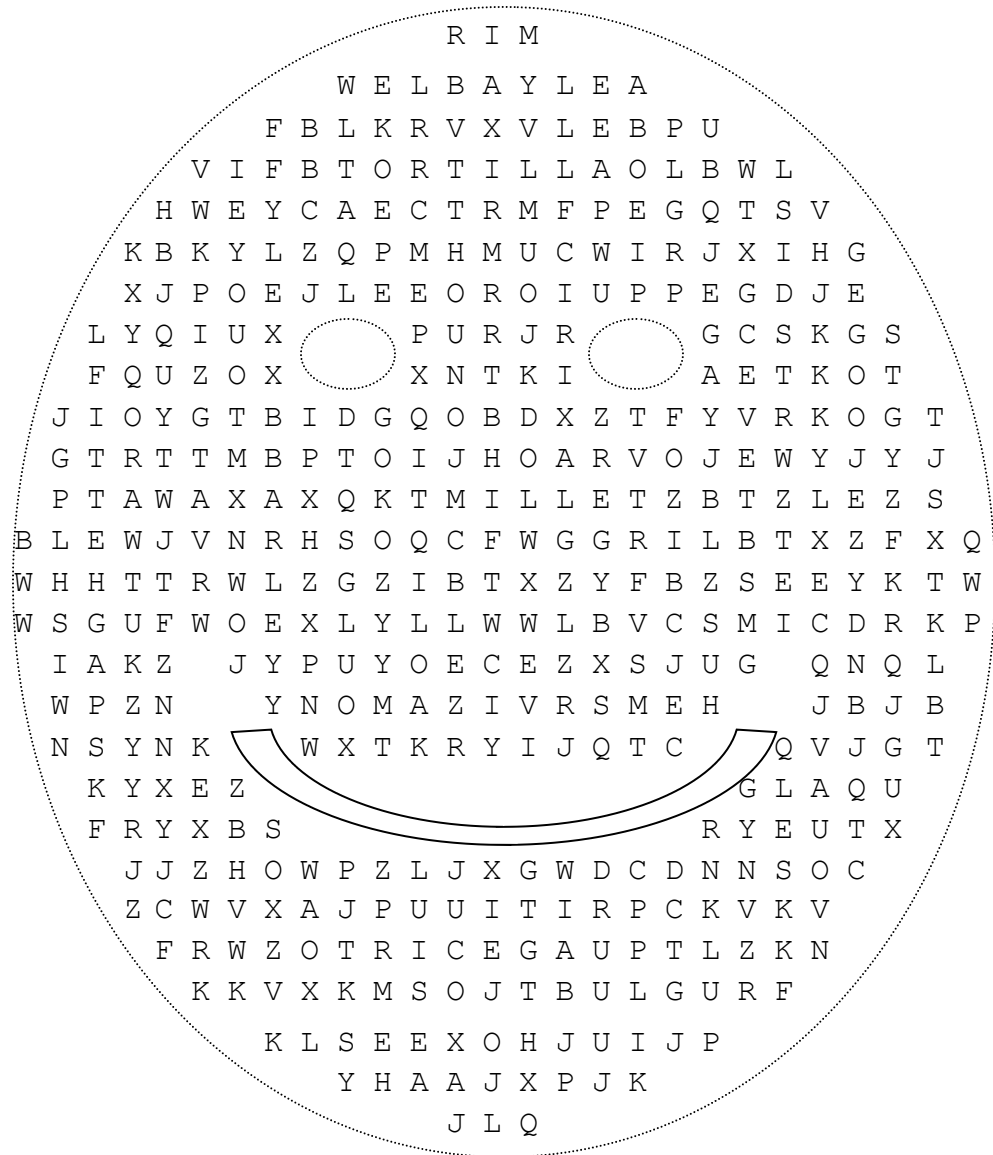
## Make your own glam grain jewelry!

What you'll need:

- Ring-shaped cereal
- Yarn or string

Measure out 24 inches of yarn. String on cereal and then tie a knot in the yarn.

Now you've got an edible necklace! Make bracelets with shorter lengths of string.



**WORD SEARCH:**

BARLEY BREAD BULGHUR CEREAL FIBER MILLET OATMEAL

# ¡GRANDES GRANOS!

Los "granos" son plantas como el trigo, el arroz, la avena, la harina de maíz, la cebada y otros cereales.

Los alimentos elaborados con granos le brindan al cuerpo una gran cantidad de vitaminas. También ayudan al cuerpo a transformar nuestros alimentos en energía para mantenerlo en funcionamiento. Así como la gasolina es el combustible de los automóviles, ¡los granos son el combustible de las personas!

Algunos alimentos elaborados con granos son: pan, pastas, avena en copos, tortillas y cereal.

¿Qué otros alimentos con granos te gusta comer?

---

---

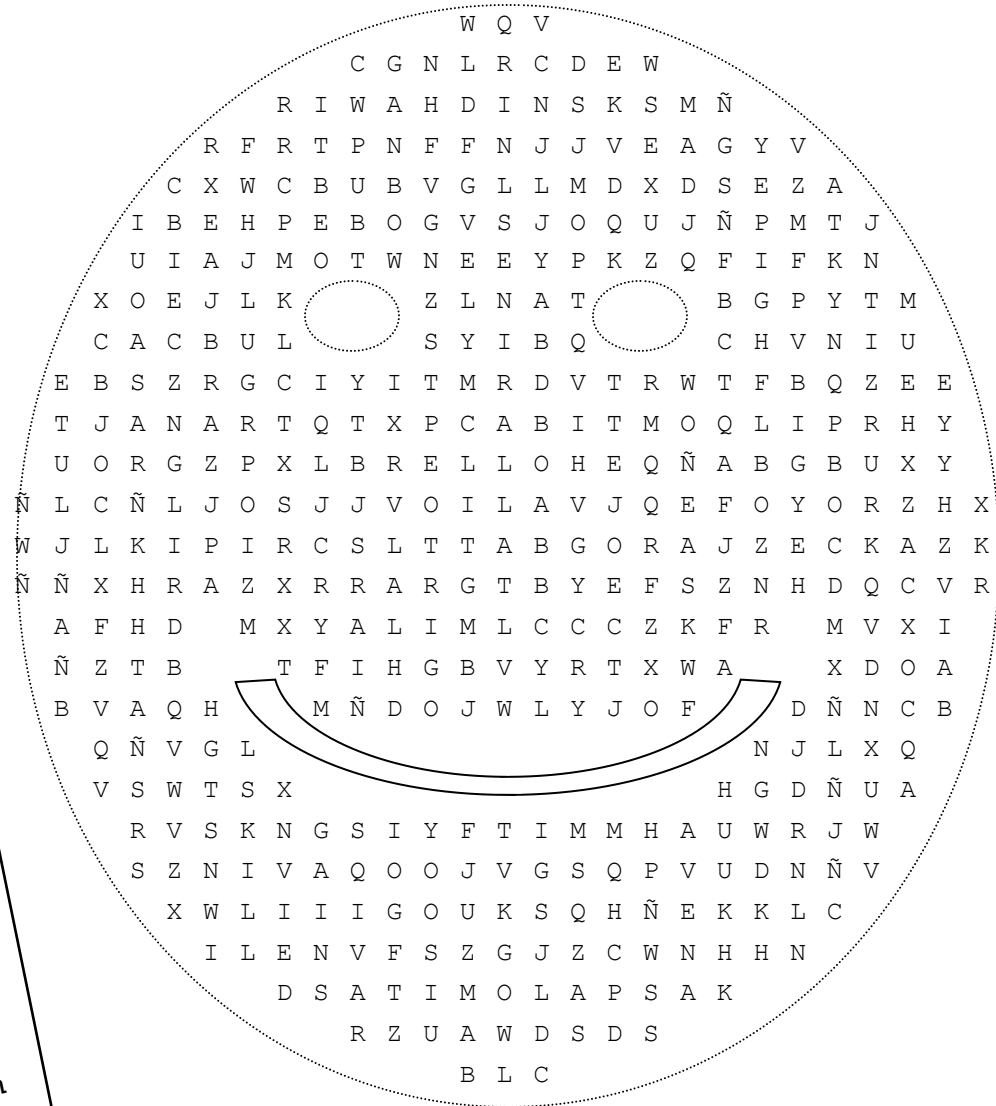
## ¡Haz tus propias alhajas glamorosas con granos!

Materiales necesarios:

- Cereales con forma de aro
- Hilo o cordón

Mide 24 pulgadas de hilo.  
Ensarta los cereales y luego ciérralo con un nudo.

¡Ahora tienes un collar comestible! También puedes hacer pulseras con hilos más cortos.



### BÚSQUEDA DE PALABRAS:

ARROZ AVENA CEREAL FIBRA PALOMITAS PAN  
TALLARINES TORTILLA TRIGO

# GREAT GRAINS!

“Grains” are plants such as wheat, rice, oats, cornmeal, barley and other cereals.

Foods made from grains give your body lots of vitamins. They also help turn our food into energy to keep our bodies moving. Just like gas fuels a car, grains are fuel for people!

Grains also give you lots of fiber. Fiber helps prevent constipation and can keep your blood pressure normal.

Foods made with **whole** grains are the healthiest. Foods made with processed white flour have fewer nutrients.

<u>Instead of ....</u>	Try this for more <b>whole grains</b>
White bread	Whole-wheat or rye bread
White rice	Brown rice
Flour tortillas	Corn tortillas
Puffed rice cereal cereals	Bran, wheat flakes, oatmeal
Potato chips	popcorn

## Make your own healthy tortilla chips!

What you will need:

- A package of corn tortillas
- Optional: black pepper or other spices

Preheat the oven to 350 degrees.

Cut the tortillas into any shape you like. Metal cookie cutters can also make fun shapes!

Lay cut-out tortillas in one layer on a cookie sheet. For spicy chips, sprinkle with some black pepper or other seasoning you like.

Put in the oven. Bake 15 minutes until crisp. Let tortilla chips cool for about 30 minutes. Enjoy with salsa or bean dip.

## Think your kids won't eat whole-wheat bread?

Plan a snack using whole-wheat bread. If you introduce whole-wheat bread with a fun activity, your kids will want to eat it.

Try this:

### Whole-wheat art!

Spread peanut butter or jelly on a slice of whole-wheat bread . (You can toast it if you want.)

Let your child design a picture using raisins and banana slices.

# ¡GRANDES GRANOS!

Los “granos” son plantas como el trigo, el arroz, la avena, la harina de maíz, la cebada y otros cereales.

Los alimentos elaborados con granos le brindan al cuerpo una gran cantidad de vitaminas. También ayudan al cuerpo a transformar nuestros alimentos en energía para mantenerlo en funcionamiento. Así como la gasolina es el combustible de los automóviles, ¡los granos son el combustible de las personas!

Los granos brindan una gran cantidad de fibras. Las fibras ayudan a prevenir la constipación y mantienen la presión sanguínea dentro de los niveles normales.

## ¡Prepara tus propios chips de tortilla saludables!

Necesitarás:

- Un paquete de tortillas de maíz
- Opcional: pimienta negra u otras especias

Precalienta el horno a 350 grados.

Corta las tortillas en las formas que gustes. ¡Puedes utilizar moldes metálicos para galletas para crear formas divertidas!

Coloca las tortillas cortadas en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Para hacer chips más picantes, agrega un poco de pimienta negra u otras especias que te gusten. Colócalos en el horno y cocínalos durante 15 minutos hasta que estén crujientes. Permite que los

Los alimentos elaborados con granos **integrales** son los más saludables. Los alimentos elaborados con harina blanca procesada contienen una menor cantidad de nutrientes.

<u>En lugar de...</u>	Prueba los siguientes granos <b>más integrales</b>
Pan blanco	Pan de trigo integral o de centeno
Arroz blanco	Arroz integral
Tortillas de harina	Tortillas de maíz
Cereales de arroz inflado	Cereales de salvado, copos de trigo, avena, palomitas de maíz
Papas fritas	

## ¿Piensas que tus hijos no comerán pan de trigo integral?

Planifica un refrigerio utilizando pan de trigo integral. Si introduces el pan de trigo integral dentro de una actividad divertida, tus hijos desearán comerlo.

Intenta lo siguiente:

### ¡Arte con trigo integral!

Unta mantequilla de maní o jalea en una rebanada de pan de trigo integral. (Puedes tostarlo si lo deseas). Permite que tus hijos diseñen un dibujo con pasas de uvas y rodajas de plátanos.