



Welcome

to the new year of Chefs@Home! Your family will receive one Chefs@Home kit each month throughout the next year. In each kit you'll find a recipe, the ingredients for the recipe, a fun activity, and this newsletter.

These kits are designed to help busy families prepare a meal together with tips on how kids of all ages can participate. When kids help prepare the meals, they're more likely to enjoy eating them. We hope you enjoy being Chefs@Home!

FUN FOOD FACTS

Did you know?

- Both kids and adults need at least 5 servings of fruits and vegetables per day.
- TABLE wants to partner with YOU to help keep all of us healthy and strong by finding ways to get more fruits and vegetables into ourselves and our kids.

TABLE Tip

Our intern Lilly suggests to hold your knife at a slight angle in order to make smooth, consistent cuts!



311 E. Main St. • Carrboro
TABLEnc.org • 919.636.4860

Eat a Rainbow

This month we are challenging you to eat a rainbow! Foods of different colors carry different nutrients that feed our bodies in different ways.

Each time your child eats a colorful food (fruits, vegetables, grains, or protein) they can put a sticker that matches the color of the food on the rainbow. Use the enclosed stickers and rainbow sheet to track your progress. When you've filled your rainbow, take a picture and **text it to 919-636-4860** so we can celebrate your success!

Cooking Tips

Cooking with kids can be tricky but very rewarding! Here are some tips to help.

- Adults and teens can cut the sweet potato slices. Before you start, cut a small amount off one side to create a flat surface so the potato doesn't roll while you're slicing!
- Younger kids may like using their fingers to spread oil on the potatoes and lay them on the cookie sheet. (It's ok if it's not perfect!)
- Try letting your older kids cut peppers and onions with a sharp knife. Building these essential cooking skills will help them grow up to be healthier adults!

Family Resources Website



Scan QR Code with your phone to access the Family Resources Page including this month's video tutorial!

TABLEnc.org/participating-families

Let us know what you think!

Did your family enjoy cooking together? Did they enjoy eating what they had prepared? We'd love to hear any thoughts or ideas you have about this kit or share any pictures of your family cooking together! Text us at...



919.636.4860



Bienvenido

¡al nuevo año de Chefs@Home! Su familia recibirá un kit Chefs@Home cada mes durante el próximo año. En cada kit encontrará una receta, los ingredientes para la receta, una actividad divertida y este boletín.

Estos kits están diseñados para ayudar a las familias ocupadas a preparar una comida juntos con consejos sobre cómo pueden participar los niños de todas las edades. Cuando los niños ayudan a preparar las comidas, es más probable que disfruten comiéndoselas. Esperamos que disfrute ser Chefs@Home (Chefs en casa)

DATOS DIVERTIDOS

Sabías que...?

- Tanto los niños como los adultos necesitan al menos 5 raciones de frutas y verduras al día.
- TABLE quiere colaborar con USTED para ayudarnos a mantenernos sanos y fuertes encontrando formas de consumir más frutas y verduras, tanto nosotros como nuestros hijos.

Consejo de TABLE

Nuestra interna Lilly sugiere sostener el cuchillo en un ángulo leve para hacer cortes suaves y consistentes!

Comer un Arco Iris

Este mes le proponemos comer el arco iris. Los alimentos de distintos colores contienen nutrientes diferentes que alimentan nuestro cuerpo de distintas maneras.

Cada vez que su hijo coma un alimento de color (frutas, verduras, cereales o proteínas) puede poner una pegatina que coincida con el color del alimento en el arco iris. Utilice las pegatinas y la hoja del arco iris que se adjuntan para hacer un seguimiento de su progreso. ¡Cuando hayas llenado su arco iris, tome una foto y envíela por mensaje de texto al 919-636-4860 para que podamos celebrar su éxito!

Consejos Para Cocinar

Cocinar con niños puede ser complicado, pero muy gratificante. Aquí le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudar

- Los adultos y adolescentes pueden cortar las rodajas de papa dulce. Antes de empezar, corte un poco de un lado para crear una superficie plana y evitar que la papa se ruede al cortarla.
- A los niños más pequeños les puede gustar untar las rodajas con aceite y colocarlas en la bandeja. (¡No pasa nada si no queda perfecto!)
- Pruebe dejando que sus hijos mayores corten pimientos y cebollas con un cuchillo afilado. Desarrollar estas habilidades culinarias esenciales les ayudará a convertirse en adultos más sanos.

Página Web de Recursos Familiares



Escanee el código QR con su teléfono para acceder a la página de recursos familiares, incluido el video tutorial de este mes!

TABLEnc.org/participating-families

Cuéntenos qué le parece!

¿Disfrutó su familia cocinar juntos?
¿Disfrutaron comer lo que habían preparado? Nos encantaría que nos contara sus ideas sobre este kit o que compartiera con nosotros fotos de su familia cocinando juntos. Envíanos un mensaje a... **919.636.4860**

