



Dear Parent,

This week, your child has been learning about the different senses we use when we eat. For example, we can *see* that an apple is round and red and *hear* a crunchy sound when we bite into it. The apple might *taste* juicy, *smell* sweet, and *feel* smooth when we hold it. As your child discovered, we use all five senses when we eat!

You can build your child's vocabulary by using words that describe different foods during meal time. You could also have a family pizza night using the *Pizza Bites* recipe below, and ask how many different senses your child can name.

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Pizza Bites

Ingredients:

- 1 English muffin
- 2 tablespoons tomato sauce
- 2 tablespoons shredded mozzarella cheese
- Sliced vegetables (try green peppers, mushrooms, onions & broccoli or any veggies that are on sale at the market).
-
- 1 small green pepper, diced

Directions:

1. Preheat oven to 400°F. Wash and chop all vegetables.
2. Spread tomato sauce on each English muffin half.
3. Top with veggies, then sprinkle cheese on top.
4. Bake for 10 minutes, or until cheese has melted.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a ha aprendido sobre los varios sentidos que se usa cuando come. Por ejemplo, se puede *ver* que la manzana es redonda y roja y *oír* un crujido al darle un mordisco. La manzana *sabe* jugosa, *huele* dulce, y *siente* suave al tacto. Como su hijo/a descubrió, usamos todos los cinco sentidos mientras comemos.

Puede ampliar el vocabulario de su hijo/a por utilizar varias palabras que describen los alimentos durante la comida. También pudiera tener una fiesta familiar de pizza con la receta para *Bocados de Pizza* más abajo. Pregunte al hijo/a cuántos sentidos puede nombrar.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Bocados de Pizza

Ingredientes:

- 1 English muffin
- 2 cucharadas salsa de tomate
- 2 cucharadas queso mozzarella, rallado
- Vegetales cortados (pruebe pimientos verdes, champiñones, cebollas, brócoli o cualquier vegetal que está rebajado en el supermercado)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F. Lave y corte todas las verduras.
2. Unte cada mitad del English muffin con la salsa de tomate.
3. Ponga los vegetales encima, y después el queso.
4. Hornee por 10 minutos, o hasta el queso esté fundido.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI o email nutrition@etal.uri.edu