

## SHORT & Sweet

If you think peppers are always hot and spicy, think again! **Mini sweet peppers** are just like their name says: small and sweet. With few seeds, they're perfect for snacking. Wash and try these colorful babies dipped in hummus or plain yogurt, added to a salad, or just eat out of hand.



## Stairstep STRENGTH & STRETCH



If you have stairs in your house, apartment building, school, or park, you have an **instant gym**. **Time yourself climbing three flights of stairs**. Practice every day and increase your speed. Add more flights as you can. **Steps are also great for stretching**: Put the ball of one foot on a step and gently lower your heel to stretch your calf. Put your heel 2-3 steps above you, straighten your leg, and lean forward to stretch your hamstring.

## WHAT MAKES YOU Smile?

Maybe it's hearing a song you love, seeing your best friend, reading a favorite book, playing with your dog, doing cartwheels, riding your bike, or watching funny videos. That's joy! Keep a list--a Joy Journal--of what makes you feel happy, and **do more of it!**



Images courtesy of: Vecteezy.com

For info on The FruitGuys' Farm-to-School program, contact customer service:  
**650-243-5722 • schools@fruitguys.com • fruitguysfarmtoschool.com**



## CORTO Y *Dulce*

Si cree que los pimientos siempre son muy picantes, ¡piénselo de nuevo!

**Los mini pimientos dulces** son como su nombre lo dice: pequeños y dulces. Con pocas semillas, son perfectas para picar. Lave y pruebe estos pequeños y coloridos bañados en hummus o yogur natural, agregados a una ensalada o simplemente cómelos sin control.



## RESISTENCIA Y ESTIRAMIENTO

### *de Escalones*



Si tiene escaleras en su casa, edificio de apartamentos, escuela o parque, tiene un **gimnasio instantáneo. Tome el tiempo para subir tres tramos de escaleras.** Practica todos los días y aumenta tu velocidad. Agregue más escalones como pueda. **Los escalones también son excelentes para estirar:** coloque la parte anterior de un pie en un escalón y baje suavemente el talón para estirar la pantorrilla. Coloque el talón 2-3 pasos por encima de usted, estire la pierna e inclínese hacia adelante para estirar el tendón del esquiotalibial.

## ¿LO QUE TE HACE *Sonreír?*

Tal vez sea escuchar una canción que te encanta, ver a tu mejor amigo, leer un libro favorito, jugar con tu perro, hacer volteretas, andar en bicicleta o mirar videos divertidos. ¡Eso es alegría! Mantenga una lista - un diario de alegría - de lo que le hace sentir feliz, **¡y haga más de eso!**



Images courtesy of: Vecteezy.com

For info on The FruitGuys' Farm-to-School program, contact customer service:  
**650-243-5722 • schools@fruitguys.com • fruitguysfarmtoschool.com**

