

# Welcome to Dearborn S.H.I.N.E.S. For Healthy Kids!

WAYNE STATE  
UNIVERSITY

Dear Parents: Your child's school has been selected to participate in the Dearborn SHINES grant to implement nutrition and physical activity programming at the student, family and school levels to improve students' overall well-being. Below are some of the upcoming programs and activities for D-SHINES. We hope you'll join us!

## Garden Action Days

Planting season is fast approaching! In April, schools new to D-SHINES will build edible school gardens and ALL will cultivate Michigan specific fruits and vegetables.



## Parent University

Friday, February 28<sup>th</sup> through April 3<sup>rd</sup>, Parent and Me Yoga and healthy eating programming will be offered at Salina Elementary and Long Elementary from 8:45-9:45am. ALL parents are welcome!

## Physical Activity

GoNoodle physical activity breaks will be offered in D-SHINES classrooms, SPARK curriculum will be implemented in physical education classes and CATCH curriculum will be implemented in before or after-school clubs.

## Nutrition & Healthy Eating

To support D-SHINES healthy eating efforts, try this recipe AT HOME and "eat the rainbow" with your family!



## Vegetable Skewers

### Ingredients

- 16 cherry or grape tomatoes
- 1 purple bell pepper, cut into pieces
- 1 orange bell pepper, cut into pieces
- 1 yellow squash, cut into pieces
- 1 yellow bell pepper, cut into pieces
- 1 zucchini, cut into pieces
- 1 green bell pepper, cut into pieces
- 1 purple carrot, cut into pieces

### To Make the Rainbow vegetable skewer:

1. Adult should wash and chop vegetables then thread the vegetables onto skewers, in rainbow order.
2. Sprinkle with additional salt and pepper and add low fat dressing if desired.

## Parent Survey

We want to hear YOUR voice. Scan the QR code or visit the link and take our parent survey!

<https://www.surveymonkey.com/r/DSHINES2ParentT1>



# مرحبا بكم في ديربورن شينس للأطفال الصحيين!

الأهالي الكرام: تم اختيار مدرسة طفلك للمشاركة في منحة ديربورن شينس لتنفيذ برامج التغذية والنشاط البدني على مستوى الطالب والأسرة والمدرسة لتحسين رفاهية الطلاب بشكل عام. فيما يلي بعض البرامج والأنشطة القادمة لديربورن شينس. نأمل أن تتضمن إلينا!

## أيام بناء الحديقة

موسم الزراعة يقترب بسرعة! في نيسان، المدارس الجديدة لديربورن شينس ستقوم ببناء حدائق مدرسية صالحة للأكل وستزرع فواكه وخضروات مشيغان.

## جامعة الأهل

الجمعة، ٢٨ شباط إلى نيسان ٣، سيتم تقديم برنامج اليوغا "أهلي وأنا" وبرامج الأكل الصحي في ساليينا الابتدائية ولونغ الابتدائية من الساعة 8:45-9:45 صباحا. كل الأهل مرحب بهم!

## النشاط البدني

سيتم تقديم استراحات النشاط البدني لـ "غو نودل" في الفصول الدراسية لديربورن شينس ، وسيتم تطبيق منهج "سبارك" في فصول التربية البدنية وتنفيذ منهج "كاتش" في أندية قبل أو بعد المدرسة.



## التغذية والأكل الصحي

لدعم جهود ديربورن شينس الأكل الصحي ، جرب هذه الوصفة في البيت و "كل قوس قزح" مع عائلتك!

## مكونات أسياخ الخضروات

- ستة عشر طماطم كرزية
- حبة فلفل بنفسي ، مقطعة إلى قطع
- حبة فلفل برتقالي مقطعة إلى قطع
- قرع أصفر واحد ، مقطّع إلى قطع
- حبة فليفلة صفراء ، مقطعة إلى قطع
- حبة كوسة ، مقطعة إلى قطع
- حبة فلفل أخضر مقطّع إلى قطع
- جزرة بنفسجية واحدة ، مقطعة إلى قطع

## طريقة صنع أسياخ الخضروات قوس قزح

- ١- يجب على الأهل/الكبار غسل وتقطيع الخضروات ثم وضع الخضار على أسياخ ، في ترتيب قوس قزح.
- ٢- أرش الملح والفلفل وأضيف صلصة قليلة الدسم إذا أردت

## استقصاء الأهل

نريد أن نسمع صوتك. إمسح رمز الاستجابة السريعة أو زور الرابط وخذ استبيان الأهل

<https://www.surveymonkey.com/r/DSHINES2ParentT1>

