

 SCHOLASTIC

It's Picnic Day, Potter!



Story by Maribeth Boelts • Illustrated by Jannie Ho

Inspired by *Potter the Otter: A Tale About Water*



¡Este libro
es bilingüe,
en inglés y
español!

 **FIRST 5**
CALIFORNIA

First 5 California offers free resources for parents and caregivers of young children.
Visit www.first5california.com/parents for more information!

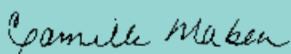
Hello Families!

Children love to talk and tell stories. Books have the power to launch conversations, including discussions about healthy eating and the importance of physical exercise.

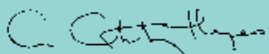
Enjoy *It's Picnic Day, Potter!* with your child. Read the story together and talk about the healthy foods that your child likes and his or her favorite activities. Think about ways to stay active in all kinds of weather and during every season. Share your own experiences, too! Did you play hopscotch as a child? What were your favorite healthy foods?

But most important, have fun reading *It's Picnic Day, Potter!* together, and look for opportunities to snuggle up with a book every day.

Best wishes,



Camille Maben
First 5 California
Executive Director



Ann Amstutz Hayes
Scholastic Inc.
Senior Vice President

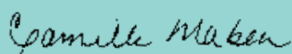
¡Hola, familias!

A los niños les encanta hablar y contar historias. Los libros nos ayudan a iniciar conversaciones, y hasta debates sobre la alimentación saludable y la importancia de la actividad física.

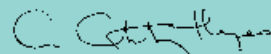
Disfruten *¡Es día de picnic, Potter!* junto a su hijo. Lean el cuento juntos y conversen sobre los alimentos saludables que le agradan a su hijo, y de sus actividades favoritas. Piensen cómo pueden mantenerse activos durante las estaciones, independientemente del clima. ¡También comparta su propia experiencia! ¿Jugaba usted rayuela en su infancia? ¿Cuáles eran sus alimentos saludables favoritos?

Sobre todo, diviértanse leyendo *¡Es día de picnic, Potter!* juntos y busquen oportunidades de leer todos los días.

Saludos cordiales.



Camille Maben
Primeros 5 California
Directora ejecutiva



Ann Amstutz Hayes
Scholastic Inc.
Vicepresidenta Principal

It's Picnic Day, Potter!

Story by Maribeth Boelts • Illustrated by Jannie Ho
Una historia de Maribeth Boelts • Ilustrada por Jannie Ho

This story was inspired by characters from *Potter the Otter: A Tale About Water and Potter, Potter: The Healthy Otter*, created by First 5 Santa Clara.

SCHOLASTIC and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Scholastic Inc. All rights reserved. 0-545-59207-0
First 5 California and associated logos are registered service marks of the First 5 California Children and Families Commission. All rights reserved.
FIRST 5 Santa Clara County and associated logos are trademarks and/or registered service marks of the FIRST 5 Santa Clara County Commission. All rights reserved.

Raindrops plunked and raindrops plopped.
Potter asked, "When will it stop?"

Mom said, "Potter, it's okay.
The picnic's not 'til Saturday."

La lluvia sin parar caía
Y Potter preguntó cuándo escamparía.

"No te preocupes", le dijo Mamá,
"Pues el picnic hasta el sábado será".





By then the clouds will blow away
And all your friends will come to play.

Para entonces, las nubes se habrán ido
Y tus amigos vendrán a jugar contigo.





So pack that frown and let's head out.
There's lots of picnic food about!

Así que alégrate y ahora vamos
A buscar comida para el picnic por todos lados.

Potter chose the whole-wheat bread.
“Here’s turkey, cheese, and fruit,” he said.

“Veggies, yogurt, beans, and water.”
“That’s healthy food!” said Dad to Potter.

Potter escogió pan integral de trigo,
“Hay pavo, queso y fruta”, dijo.

Papá le dijo a Potter: “Verduras, yogur, legumbres y agua potable.
¡Esto sí es comida saludable!”.





The sun came out on Saturday.
"Mom and Dad, it's time to play!"

Skunk, Moose, Toad, and Kangaroo
Had balls and games to play with too.

El sábado, el sol salió.
"Mamá, Papá, ¡la hora de jugar llegó!"

Zorrillo, Alce, Sapo y Canguro
Llevaron bolas y juegos cada uno.





They kicked. They caught. They ran. They threw.
“Toss it here,” called Kangaroo.

Pateaban, atrapaban, lanzaban y corrían.
“Arrójenmela a mí”, Canguro decía.



Potter looked for his friend Goose.
“Have you seen him?” “No,” said Moose.

A Potter le extrañó que Ganso faltase.
“¿Lo has visto?”. “No”, dijo Alce.

Finally it was time to eat,
Veggies, fruit, and good, lean meat.

And a bottle filled with water.
“Here’s your drink!” said Mom to Potter.

Llegó, por fin, la hora de la merienda
Verduras, frutas y carne magra estupenda.

Y una botella con agua para beber.
“Toma un vaso”, le dijo Mamá a Potter.







“How about a rest, beneath this tree?”
“I’ll read to you, you read to me.”

Later, Potter dozed a bit,
Until Skunk said, “Now YOU are it!”

“¿Y si descansamos bajo este árbol aquí?”
“Yo te leo a ti, tú me lees a mí”.

Potter, por un rato, se quedó dormido,
“¡Ahora te toca a ti!”, lo despertó Zorrillo.

A game of tag, a splash, a slide,
A tunnel where they all could hide.

"Tú la llevas", un salpicón y un tobogán,
Y un túnel donde todos se ocultarán.



“Let’s make this jungle gym our ship,
The water’s deep—try not to slip!”

When the sun was sinking low,
Mom called out, “It’s time to go!”

“¡Estas barras de mono nuestro barco serán!
Cuidado, no te resbales, ¡el mar profundo está!”.

Cuando empezó a ponerse el sol,
Mamá les dijo: “¡Se acabó!”.





Then Goose called out, "I'm over here!"
Potter hugged Goose and gave a cheer.

"¡Estoy aquí!", gritó entonces Ganso.
Potter lo celebró y le dio un abrazo.

“Come look,” said Goose, “and you will see.
Big news in my growing family.”

“The eggs have hatched—one, then another.
Potter, I’m a proud big brother!”

“Yay!” said Potter to his friend.
“They ALL can come when we picnic again!”





“Ven a mirar” dijo Ganso, “y ya verás, que en mi familia hay novedad”.

“Uno a uno rompieron el cascarón, Potter, ¡soy hermano mayor!”.

Potter le dijo a su amigo: “¡Qué bien!”
“¡Al próximo picnic vendrán ellos también!”.

Tips and Tools for Busy Families

Parents are expert multitaskers and organizers, but we know it's not easy. Try these tips to explore some quick ways to keep your family healthy and active.

Healthy Eating Tips:

- ✓ Keep fresh fruits and vegetables on a low shelf in the refrigerator for easy kid access.
- ✓ Remove all chips, soda, and candy bars from your cabinets.
- ✓ Avoid fried foods.
- ✓ Make healthy meals in large quantities and freeze for a later time. This way, when you're too busy to cook, you can just defrost a healthy meal and have dinner ready in no time.
- ✓ Always eat breakfast. It is the most important meal of the day, not just for children but for the entire family.
- ✓ Try to avoid giving your children snacks when they are bored by keeping a supply of simple game ideas in your bag or wallet.



Physical Activity Tips:

- ✓ Allow lots of time for active play. Let toddlers walk instead of ride in strollers whenever possible. Use push and pull toys. Dance to music, play follow the leader, and take make-believe walks through the snow, in the jungle, or other adventurous places.
- ✓ Encourage your child to play outside. He or she can play tag, ride a tricycle, or throw a ball. Plan a trip to the local park or playground. Walk the dog, work in the garden, wash the car, or just take a walk.
- ✓ You are your child's best role model. Be active as a family.
- ✓ Limit the amount of time your children spend watching TV or playing on computers or with video games. Children under 2 years old should not watch TV at all.

More tips like these can be found at First 5 California's website: www.first5california.com/parents.

Consejos para familias ocupadas

Los padres son expertos en organizar y realizar varias tareas simultáneamente, pero sabemos que no es fácil. Siga estos consejos para probar algunas maneras rápidas de mantener a su familia saludable y activa.

Consejos para una alimentación saludable:

- ✓ Conserve las frutas y los vegetales en un lugar de la nevera que sea fácilmente accesible para los niños.
- ✓ Retire todas las golosinas, gaseosas y caramelos de las alacenas.
- ✓ Evite los alimentos fritos.
- ✓ Prepare alimentos saludables en grandes cantidades y congélelos para consumirlos posteriormente. De esta manera, cuando esté demasiado ocupado para cocinar, puede simplemente descongelar una comida saludable y tener la cena preparada en un santiamén.
- ✓ Desayune siempre. Es la comida más importante del día, no solo para los niños, sino para toda la familia.
- ✓ Evite darles golosinas a sus hijos cuando estén aburridos y, en cambio, lleve a mano algunas ideas para juegos en su bolso o cartera.



Consejos para actividades físicas:

- ✓ Disponga de suficiente tiempo para jugar. A los niños que ya caminan, permítales andar lo más posible en lugar de llevarlos en cochecito. Use juguetes que tengan que empujar y tirar. Bailen al ritmo de la música, jueguen a imitar las acciones de un líder y realicen paseos de fantasía en la nieve, la selva u otros lugares de aventuras.
- ✓ Aliente a sus niños a jugar fuera de casa. Pueden jugar a "tú la llevas", andar en triciclo o jugar a la pelota. Planifiquen una salida al parque o a un patio de juegos. Lleven a pasear al perro, trabajen en el jardín, laven el auto o simplemente salgan a caminar.
- ✓ Usted es el mejor ejemplo para su hijo. Realicen actividades familiares.
- ✓ Limite la cantidad de tiempo que sus hijos pasan viendo televisión o jugando con las computadoras o los videojuegos. Los niños menores de dos años no deben ver televisión.

Puede encontrar más consejos como estos en el sitio web de Primeros 5 California: www.first5california.com/parents.

The Perfect Picnic

Do picnics have to be outside? Of course not! Picnics can happen anywhere—on a blanket in your living room, in the backyard, or at Grandma’s house.

Draw a picture of a funny place you would like to picnic! Show the healthy food you will eat and the games you will play. (Parents: Encourage silly creativity here such as a picnic on a rocket ship or on the back of a unicorn.)



El picnic perfecto

¿Es necesario que los picnics sean fuera de casa? ¡Claro que no! Se pueden realizar picnics en cualquier lugar: en la sala, sobre una frazada en la sala; en el jardín; o en la casa de la abuela.

¡Dibujen un lugar divertido donde les gustaría hacer un picnic! Incluyan los alimentos saludables que consumirán y los juegos a los que jugarán. (Padres: promuevan las ideas disparatadas, como un picnic en un cohete o montados en un unicornio).

Kids hum and sing about everything. Reinforce the power of healthy eating and physical activity with this silly Potter the Otter–inspired song!

What’s in Potter’s Basket?

(sing to the melody of “Bingo”)

It’s picnic day for all our friends and what’s in Potter’s basket?

W-A-T-E-R

W-A-T-E-R

W-A-T-E-R

That’s water in Potter’s basket!

It’s picnic day for all our friends and what’s in Potter’s basket?

A-P-P-L-E

A-P-P-L-E

A-P-P-L-E

That’s an apple in Potter’s basket!

(Other words could include: chalk, balls, books, fruit, and kites.)

Add a Wiggle!

Activate this funny song with these moves!

- Water: Move your arm like you’re drinking water.
- Apple: Pretend to be taking big, crunchy bites.
- Chalk: Pretend to draw with chalk.
- Balls: Pretend to be kicking a ball.

A los niños les encanta cantar y tararear acerca de cualquier cosa. ¡Refuercen el poder de la alimentación saludable y la actividad física con esta canción inspirada en la nutria Potter!

¿Qué hay en la canasta de Potter?

(cantar con la melodía de “Bingo”)

Hoy tenemos picnic. ¿Qué hay en la canasta de Potter?

A-G-U-A

A-G-U-A

A-G-U-A

¡Hay agua en la canasta de Potter!

Hoy tenemos picnic. ¿Qué hay en la canasta de Potter?

M-A-N-Z-A-N-A

M-A-N-Z-A-N-A

M-A-N-Z-A-N-A

¡Hay una manzana en la canasta de Potter!

Pueden usar otras palabras (por ejemplo, tizas, pelotas, libros, fruta, cometas, etc.).

¡Agreguen un juego de mímica!

¡Canten esta canción y realicen los movimientos!

- Agua: muevan el brazo como si bebieran agua y séquense la cara con la manga.
- Manzana: hagan como si mordieran trozos grandes y crujientes.
- Tiza: hagan como si estuvieran dibujando con tiza.
- Pelotas: hagan como si patearan una pelota de verdad.



First 5 California offers free resources for parents and caregivers of young children.
Visit www.first5california.com/parents for more information!

Primeros 5 California ofrece recursos gratuitos para padres y
personas a cargo del cuidado de niños.
Visite www.first5california.com/parents para conocer más detalles.

