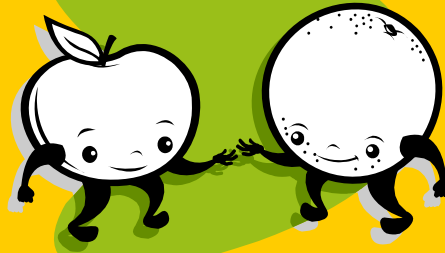


IDEAS FOR YOUR STUDENT DURING STAAR TESTING WEEK

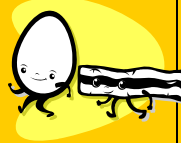


IDEAS PARA SU HIJO DURANTE LA SEMANA DE PRUEBA STAAR

Can you believe that the STAAR testing has arrived? EAPrep has activities planned to help your student be at their best and prepped for the STAAR testing and we'd like to share ideas on how you can help your student to be ready for testing too.

- **Breakfast First**

Your body needs fuel to have energy throughout the day. Be sure to start your day by eating a well-balanced breakfast.



- **Eat fruit as a snack**

Apples, oranges, and bananas are great snacks and easy to pack. Rich in nutrients and vitamins, fruits are some of the best foods for your brain.



- **Drink plenty of water**

Water quickly increases oxygen to the brain, and quenches the cells more than other beverages.



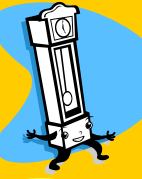
- **Eat balanced meals**

Consume healthy carbohydrates which are found in whole grains, fruits, and veggies. These foods produce a longer energy supply. Don't forget to eat breakfast!



- **Get 8 hours of sleep**

A good night's rest is important and plays an important role in how your student performs during testing. It is generally best to get 8 hours of sleep.



Don't forget to bring a book and be respectful of others who are testing.

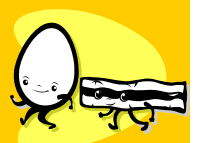


Parents, please do not make arrangements to eat lunch with your student on testing days. Students will be eating lunch with their teachers on testing days.

Puede usted creer que la prueba STAAR ha llegado? EAPrep tiene actividades planeadas para ayudar a los estudiantes en su mejor momento y se prepara para la prueba STAAR y nos gustaría compartir ideas sobre cómo se puede ayudar a los estudiantes a estar preparados para aprobar también.

- **Primer Desayuno**

Tu cuerpo necesita combustible para tener energía todo el día. Asegúrese de empezar su día por el consumo de un desayuno bien balanceado.



- **Coma frutas como merienda**

Las manzanas, las naranjas y los plátanos son bocadillos saludables y fáciles de llevar. Rico en nutrientes y vitaminas, las frutas son algunos de los mejores alimentos para el cerebro.



- **Beba mucha agua**

El agua aumenta rápidamente el oxígeno para el cerebro, y apaga las células más que otras bebidas.



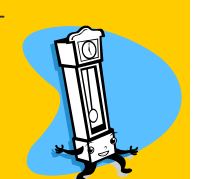
- **Coma comidas balanceadas**

Consuma carbohidratos saludables que se encuentran en los granos enteros, frutas y verduras. Estos alimentos producen una energía más largo por mas tiempo. No te olvides de comer el desayuno!



- **Obtenga 8 horas de descanso**

Dormir bien es importante y juega un papel importante en la forma en que su estudiante realiza durante la prueba. Por lo general, la mejor manera de obtener 8 horas de sueño.

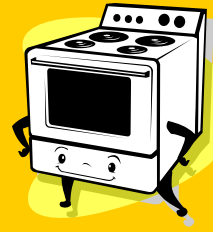


No te olvides de llevar un libro y ser respetuoso con los demás que están probando.



Estimados Padres, Por favor planeen no comer el almuerzo con sus hijos durante fechas de exámenes estandarizados ya que estos almuerzan con sus maestros.

WELL-BALANCED RECIPES FOR HEALTHY AND YUMMY MEALS



RECETAS BIEN EQUILIBRADAS PARA COMIDAS SALUDABLES Y DELICIOSAS

Breakfast Bars

Prep time: 15 minutes
Serving size: 1 square

Cook time: 30 minutes
Serves: 24

Ingredients:

6 large ripe bananas, mashed
5 cups quick oats
2/3 cup honey
2/3 cup applesauce
2 teaspoon vanilla extract
1 teaspoon cinnamon
1 cup dried cranberries
1/2 cup pecans, chopped

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix all ingredients together.
3. Spray 13x9" baking dish with non-stick cooking spray.
4. Spoon mixed ingredients into dish and spread evenly
5. Bake for 25-30 minutes or until brown.

Nutritional Information per Serving:

Calories 163, Total Fat 3g, Carbohydrates 33g, Fiber 3g, Protein 3g, Sodium 1mg, Cholesterol 0mg

Barras de Desayuno

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tamaño de porción: 1 barra

Tiempo de cocción: 30 minutos
Sirve: 24

Ingredientes:

6 plátanos grandes y maduras en puré
5 tazas de avena de cocción rápida
2/3 taza de miel
2/3 taza de puré de manzana
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela molida
1 taza de arándanos secos
1/2 taza de pacanas, picadas

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Mezcla todos los ingredientes juntos.
3. Rocíar un plato para hornear de 13x9" con aerosol para cocinar.
4. Añade los ingredientes mezclados en el plato y distribuya de forma equilibrada.
5. Hornea por 25-30 minutos.

Información Nutricional de Porción:

Calorías 163, Grasa Total 3g, Carbohidratos 33g, Fibra 3g, Proteína 3g, Sodio 1mg, Colesterol 0mg

Turkey Pot Pie

Prep Time: 5 minutes **Cook Time:** 21 minutes **Makes:** 8 servings

Ingredients

1 c. Central Market Low Sodium Chicken Broth
1 cntr. (4 oz.) fat free plain greek yogurt
1 bag (16 oz.) H-E-B Frozen Mixed Vegetables
1/2 c. chopped onion
2 c. cooked chopped roasted turkey
• black pepper
8 canned buttermilk biscuits

Directions:

Heat oven to 375°F. Spray a 9x13-inch baking dish with non-stick cooking spray. Combine chicken broth, yogurt, mixed vegetables, onion and turkey in prepared baking dish. Season to taste with black pepper. Cover dish with a paper towel and microwave on High 6 minutes, stirring once halfway through cooking time. Place buttermilk biscuits on top of hot filling. Bake uncovered on center oven rack 15 minutes or until biscuits are golden brown.

Cool 5 minutes before serving.

Nutritional Information per Serving:

Calories: 171, Total Fat: 3g, Sodium: 773mg, Carbohydrates: 22g, Dietary Fiber: 3g, Protein: 17g

Turkey Pot Pie Spanish Translation