September 2025

THE DINNER TABLE PROJECT

Ants on a Log and Variations

Ingredients

- **Ants on a log** (celery logs, peanut butter, raisins)
- **Ladybugs on a log** (celery logs, strawberry cream cheese, dried cranberries)
- **Fish in the river** (celery logs, cream cheese or hummus, goldfish crackers)
- **Ants on an apple** (apple wedges, nut butter or cream cheese, raisins)



Directions

- Place the spread on celery or apple and place fruit or goldfish on the top.
- Enjoy!

Source: LEAP...for Health: Zuzana Gassova former Child Development Consultant for Nutrition Education Program, University of Kentucky Cooperative Extension Service.

Questions to ask Everyday

- What are three things you are thankful for today?
- What did you learn today?
- How did you make someone smile today?

Conversation Starters

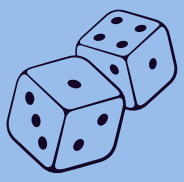
- What is something you enjoy doing that leaves you feeling calm?
- How do you decide whether or not to help someone?
- Would you rather be able to... talk with animals or understand every human language? Why?

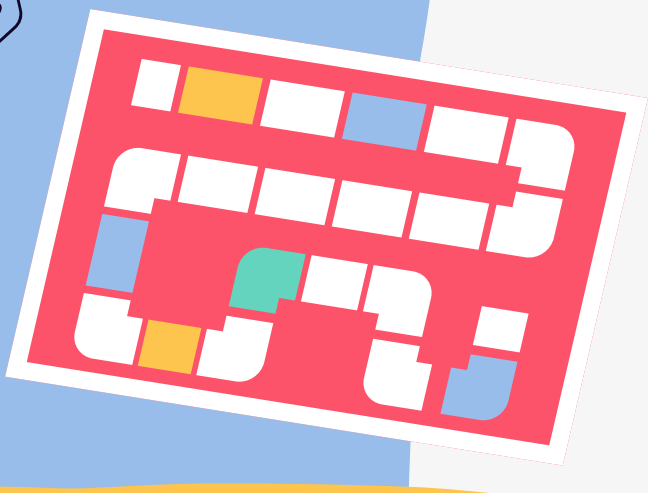
KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Create Your Own Board Game

Invent your own rules and draw your own board game. Gather playing pieces from around the house and have fun playing together.





Supplies:

- Cardboard or foam board
- Markers or paint
- Ruler
- Small objects that can be used for player tokens
- Dice (If they are needed in the game)



Idea: Fill each space with a different conversation starter. On their turn, each player will roll the dice and move forward that number of spaces. Everyone in the family will take a turn answering the question on the space the player lands on.

Developmental Relationships

Developmental relationships help young people grow and build resilience, no matter their background. These connections help them understand who they are, build skills to shape their future, and learn how to connect with and give back to others.

Share Power- Include Young People

Involve youth in decisions that affect them.

Tips:

- **Give them choices**
- **Allow critical thinking**
- **Let them set goals**

DTP On the Go

September is a great time to get outside with your family and enjoy the season. With cooler weather and sunny days, it's perfect for visiting farmers' markets or going apple picking. Farmers' markets offer fresh produce, treats, and crafts, while apple picking is a fun way to spend time together—and maybe bake a pie! Both activities help kids learn about seasonal foods and the importance of supporting local farmers. So grab a basket and enjoy the season!

Free Webinars!

Septiembre 2025

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

Hormigas en un tronco y variaciones



Ingredientes

- Hormigas en un tronco (tallos de apio, mantequilla de maní, pasas)
- Mariquitas en un tronco (tallos de apio, queso crema con fresas, arándanos secos)
- Peces en el río (tallos de apio, queso crema o hummus, galleticas *goldfish*)
- Hormigas en una manzana (cuñas de manzana, mantequilla de nueces o queso crema, pasas)

Instrucciones

- Coloque la pasta o crema sobre el apio o manzana y coloque las frutas o *goldfish* encima.
- ¡Disfruten!

Fuente: LEAP...for Health: Zuzana Gassova former Child Development Consultant for Nutrition Education Program, University of Kentucky Cooperative Extension Service.

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Cuáles son 3 cosas por las que te sientes agradecido hoy?
- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Cómo hiciste que alguien sonriera en el día de hoy?

Temas para iniciar conversación

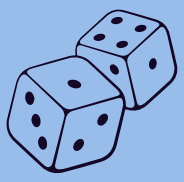
- ¿Qué te gusta hacer, que te deja una sensación de tranquilidad?
- ¿Cómo decides si ayudar a alguien o no?
- ¿Preferirías poder... hablar con los animales o entender todos los idiomas humanos? ¿Por qué?

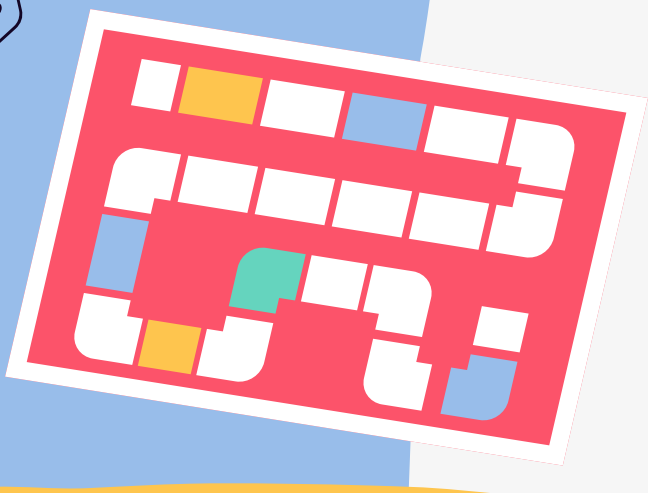
KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Cree su propio juego de mesa

Invente sus propias reglas y diseñe su propio juego de mesa. Reúna piezas de la casa y diviértanse jugando.





Materiales:

- Cartón o cartón pluma
- Rotuladores o pintura
- Regla
- Objetos pequeños que puedan usarse como fichas para jugar
- Dados (si se necesitan en el juego)



Idea: Llene cada espacio con un tema de conversación diferente. Cuando le toque el turno a cada jugador, este tirará el dado y avanzará esa cantidad de espacios. Todos los miembros de la familia tendrán su turno para responder la pregunta en el espacio donde caiga el jugador.

Relaciones de desarrollo

Las relaciones de desarrollo ayudan a los jóvenes a crecer y desarrollar la capacidad de adaptación, sin importar sus antecedentes. Estas conexiones les ayudan a comprender quiénes son, a desarrollar habilidades para dar forma a su futuro y a aprender a conectarse con los demás y a retribuirles.

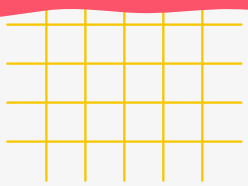
Compartir el poder: Incluir a los jóvenes
Involucre a los jóvenes en las decisiones que les afectan.

Consejos:

- **Ofrézcales opciones**
- **Permítales pensar críticamente**
- **Permítales establecer metas**

DTP sobre la marcha

Septiembre es una época ideal para salir con la familia y disfrutar de la temporada. Con un clima más fresco y días soleados, es perfecto para visitar mercados agrícolas o ir a recoger manzanas. Los mercados agrícolas ofrecen productos frescos, dulces y artesanías, mientras que recoger manzanas es una forma divertida de pasar tiempo juntos, ¡y quizás hornear un pastel! Ambas actividades ayudan a los niños a aprender sobre los alimentos de esa temporada y la importancia de apoyar a los agricultores locales. ¡Así que busque una cesta y disfrute de la temporada!





¡Ayúdenos a mejorar nuestros boletines informativos tomando esta breve encuesta!