THE DINNER TABLE PROJECT NEWSLETTER

DECEMBER 2025

Easy Vegetable Soup

Ingredients

- 1 small can of vegetable or tomato juice (5.5 ounces)
- 1 large can of mixed vegetables (15 ounces)
- 1 teaspoon of herbs (garlic or onion powder, basil, oregano, and thyme)

Directions

Step 1: Combine vegetable or tomato juice, mixed vegetables, herbs/spices in a microwave safe bowl or on stovetop in saucepan.
Step 2: Heat in microwave for 90 seconds to 2 minutes or on stovetop until warm.
Step 3: ENJOY!



PLAN. EAT. MOVE. **More Info Here!**

Conversation Starters

- **Would you rather**... have a hot tub all winter or a swimming pool all summer?
- What is your favorite **dance song**? Who sings it?
- What is your **favorite thing** to do with your friends?

Questions to Ask Everyday

- What are **3 things** for which you are thankful today?
- What did you **learn** today?
- How did you make **someone smile** today?

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Paper Snowflake Craft

Materials

- Plain paper (white)
- Scissors
- Pencil



Directions

- Fold paper to make a square
- Cut a square shape
- Fold again to make a triangle
- Fold into thirds
- Draw designs on the snowflake
- Carefully cut the design you created with your scissors
- Unfold your creation

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.

Search INSTITUTE

Expand Possibilities - Inspire

Inspire your child with new ideas, experiences, and places.

DTP on the Go

Turn your ordinary car ride into a magical holiday memory with a holiday lights bingo and cocoa drive. You will need: a thermos of hot chocolate or apple cider and your own holiday-themed bingo cards that you created. Things you can include on the bingo cards: Santa inflatables, reindeer on the roof, blue lights, candy cane decorations, houses with too many lights, etc. Your family can also make a holiday playlist to play during your drive.

THE DINNER TABLE PROJECT

Holiday Lights Bingo
















dinnertableproject.org

BOLETÍN DEL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

DICIEMBRE 2025

Sopa de verduras fácil

Ingredientes

- 1 lata pequeña de jugo de verduras o de tomate (156 ml)
- 1 lata grande de verduras mixtas (425 g)
- 1 cucharadita de condimentos (ajo o cebolla en polvo, albahaca, orégano y tomillo)

Instrucciones

Paso 1: Mezclar el jugo de verduras o de tomate, las verduras mixtas, los condimentos y especias en un recipiente apto para microondas o en una cacerola.
Paso 2: Calentar en el microondas por un minuto y medio o 2 minutos o en la estufa hasta que esté caliente.
Paso 3: ¡A disfrutar!



Más información aquí: https://www.planeatmove.com/recipes/recipe/easy-vegetable-soup/

Temas para iniciar conversación

- ¿**Preferirías tener** un jacuzzi todo el invierno o una piscina todo el verano?
- ¿Cuál es tu **canción preferida para bailar**? ¿De quién?
- ¿Qué es lo que **más te gusta hacer** con tus amigos?

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?

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Manualidad de copo de nieve de papel

Materiales

- Papel blanco
- Tijeras
- Lápiz



Instrucciones

- Doblar el papel para formar un cuadrado.
- Recortar un cuadrado.
- Doblar de nuevo para formar un triángulo.
- Doblar en tercios.
- Dibujar diseños en el copo de nieve.
- Recortar con cuidado con las tijeras el diseño que dibujó.
- Desdoblar lo que creó.

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.

Amplíe las posibilidades - Inspire

Inspire a su hijo con nuevas ideas, experiencias y lugares.

DTP sobre la marcha

Convierta su viaje en coche en un recuerdo navideño mágico con un bingo de luces navideñas y chocolate caliente. Necesitará: un termo con chocolate caliente o sidra de manzana y tarjetas de bingo navideñas creadas por usted. Puede incluir en las tarjetas de bingo: figuras inflables de Papá Noel, renos en el techo, luces azules, decoraciones de bastones de caramelo, casas con muchas luces, etc. Su familia también puede crear una lista de música navideña para el viaje.

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA

Bingo de luces navideñas

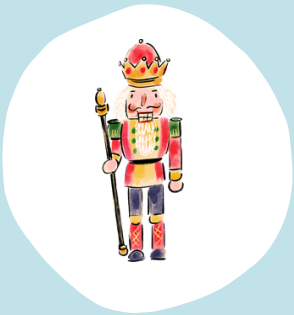












dinnertableproject.org