JANUARY 2026

THE DINNER TABLE PROJECT



A program to encourage families to eat together, have fun, and grow closer through conversation.

Easy Rice & Beans

Ingredients:

- 1 can (15 ounces) beans with liquid
- 1 cup diced tomatoes or diced tomato with green pepper and onion
- 2 cups cooked rice
- 1 teaspoon garlic salt or 1/2 teaspoon salt plus 1/2 teaspoon garlic powder

Directions:

- Stir together and heat on the stove top or microwave in a microwave safe dish.
- Add hot sauce as needed and enjoy!

Source: University of Kentucky Cooperative Extension Service: Nutrition Education Program: Backpack Recipes

PLAN. EAT. MOVE.

Conversation Starters

- **Would you rather**... have a treehouse fort or a secret tunnel fort?
- If you could meet any **fictional character** (from books, TV, movies, video games), who would you meet?
- What is your favorite **pizza topping** or toppings combination?

Questions to Ask Everyday

- What did you **learn** today?
- What was your **favorite moment** at dinner tonight?
- Who **helped you** today, and how did it make you feel?

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Create a family bucket list:

Let everyone share their top pick for an activity they'd like to do together during the upcoming year. Brainstorm how you can make some of those happen this year or plan for doing them later.

2026

Developmental Assets

Search INSTITUTE

External Asset

Parent Involvement in Schooling - parent(s) are actively involved in helping young person succeed in school.

Tips:

- Ask about their day - make school part of everyday conversations.
- Celebrate effort - praise your child for trying hard, not just for grades.
- Stay connected with teachers - send a quick email or check the school's online portal to stay updated.

DTP...On the Go!

January can feel extra busy with school starting back up, but even small moments can keep your family connected. Try packing a note of encouragement in lunchboxes, turning car rides into "check-in time" by sharing one good thing from the day, or setting aside 10 minutes before bed for a quick game, stretch, or story. Keeping these little traditions helps children feel supported and reminds everyone that family time doesn't have to be long to be meaningful.

TELL US WHAT YOU THINK!

dinnertableproject.org

ENERO 2026

EL PROYECTO DE LA HORA DE LA CENA



Un programa para animar a las familias a que coman juntas, se diviertan y se sientan allegados a través de la conversación.

Arroz y frijoles fáciles

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles con su caldo
- 1 taza de tomates picados o tomates picados con pimiento verde y cebolla
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cdta. de ajo en polvo con sal o 1/2 cdta. de sal más 1/2 cdta. de ajo en polvo

Instrucciones:

- Mezcle bien y caliente en la estufa o en el microondas en un recipiente apto para microondas
- Agregue salsa picante al gusto y ¡disfrute!

Fuente: Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky: Programa de Educación Nutricional: Recetas para llevar en la mochila

PLAN. EAT. MOVE.

Temas para iniciar conversación

- ¿**Qué prefieres**... una casa en un árbol o un fuerte con un túnel secreto?
- Si pudieras conocer a cualquier **personaje de ficción** (de libros, televisión, películas, videojuegos), ¿a quién te gustaría conocer?
- ¿Cuál es tu ingrediente o combinación de **ingredientes** favoritos **para la pizza**?

Preguntas a hacer todos los días

- ¿Qué **aprendiste** hoy?
- ¿Cuál fue tu **momento favorito** durante la cena de esta noche?
- ¿Quién te **ayudó** hoy y cómo te hizo sentir eso?

KENTUCKY REGIONAL PREVENTION CENTERS

The Dinner Table Project

Crear una lista de actividades familiares pendientes:

Deje que cada uno comparta la actividad preferida que le gustaría hacer juntos durante el próximo año. Piensen en cómo pueden hacer realidad algunas de esas actividades este año o planifiquen realizarlas más adelante.

2026

Relaciones de desarrollo

Recurso externo

Participación de los padres en la educación: Los padres participan activamente para ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela.

Consejos:

- Pregúnteles cómo les fue en el día: integre la escuela en las conversaciones diarias.
- Celebre el esfuerzo: elogie a su hijo por esforzarse, no solo por las calificaciones.
- Manténgase en contacto con los maestros: envíe un correo electrónico rápido o consulte el portal en línea de la escuela para mantenerse al día.

DTP... ¡sobre la marcha!

Enero puede resultar un mes especialmente ajetreado con el regreso a la escuela, pero incluso los pequeños momentos pueden mantener a la familia unida. Intente incluir una nota de ánimo en la bolsa del almuerzo, aproveche los trayectos en el auto para hablar sobre cómo les ha ido en el día o dedique 10 minutos antes de acostarse a un juego rápido, estiramientos o un cuento. Mantener estas pequeñas tradiciones ayuda a los niños a sentirse apoyados y les recuerda a todos que el tiempo que pasamos con la familia no tiene que ser largo para ser significativo.

¡CUÉNTENOS QUÉ PIENSA!

dinnertableproject.org