

# Mission Authenticity



## Dear Parents and Guardians,

To celebrate and encourage all students to be the best versions of themselves, your child has participated in *Mission Authenticity*, a collaboration between *got milk?* and the curriculum specialists at Young Minds Inspired. The activities introduce students to the role milk and dairy play in daily nutrition, while also reinforcing the importance of being the “real you,” and not an imitation of others.

### Your child can share with you that real dairy milk is:

- A key source of 13 vitamins and nutrients, including calcium, potassium, and vitamins A, D, and B12.
- A protein powerhouse that can help build lean muscle, maintain bone health, and even help student athletes recover faster after activities by restoring nutrients.
- One of the best beverages for hydration.
- Good for a good night’s sleep. The old saying is true! Drinking a glass of warm milk does help you fall asleep.

## Your Daily Dairy

We encourage you to continue the conversation at home. How can your family — kids and adults — get their USDA-recommended three 8-ounce servings of dairy milk (or dairy equivalent) each day? Brainstorm recipes and plan meals together to allow your child to be the best that they can be. Check out recipes you can make together as a family here: [gotmilk.com/recipes](https://gotmilk.com/recipes).

## Your Authentic Selves

While you’re enjoying dinner or taking a family walk, use these conversation starters to share your authentic selves with each other:

- What are three things that you feel you’re good at doing that took a lot of hard work and practice?
- What one word would you use to describe yourself? (Then flip it and ask each person to provide one word to describe the other family members.)
- If you had to make someone smile, what would you do?

everyone wants to be milk.



get real. be yourself.



### Looking for entertainment?

Check out the fun, 8-bit retro video game, the Get Real Quest at [gotmilk.com/getreal/?utm\\_content=init\\_game](https://gotmilk.com/getreal/?utm_content=init_game), and the “get real. california quiz.” at [ymiclassroom.com/missionauthenticity](https://ymiclassroom.com/missionauthenticity).

# Misión Autenticidad

## Estimados padres y tutores:

Para celebrar y animar a todos los alumnos a ser la mejor versión de sí mismos, su hijo ha participado en *Misión Autenticidad*, una colaboración entre *got milk?* y los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired. Las actividades presentan a los alumnos el papel que desempeñan la leche y los productos lácteos en la nutrición diaria, a la vez que refuerzan la importancia de ser “tú mismo” y no una imitación de los demás.

## Su hijo puede compartir con ustedes lo que es la leche de vaca auténtica:

- Una fuente clave de 13 vitaminas y nutrientes, como calcio, potasio y vitaminas A, D y B12.
- Una fuente de proteínas que puede ayudar a desarrollar músculo magro, mantener la salud ósea e incluso ayudar a los estudiantes atletas a recuperarse más rápido después de las actividades mediante la reposición de nutrientes.
- Una de las mejores bebidas para hidratarse.
- Beneficiosa para dormir bien por la noche. El viejo refrán es cierto: Beber un vaso de leche caliente ayuda a conciliar el sueño.



## Los lácteos diarios

Los alentamos a que sigan la conversación en casa. ¿Cómo puede su familia —niños y adultos— obtener cada día las tres raciones de leche de 8 onzas (o su equivalente lácteo) recomendadas por el USDA? Piensen en recetas y planifiquen las comidas juntos para que su hijo sea la mejor versión de sí mismo. Consulten aquí las recetas que pueden preparar en familia: [gotmilk.com/recipes](https://gotmilk.com/recipes).

## Sus auténticos yo

Mientras disfrutan de la cena o dan un paseo en familia, utilicen estos temas de conversación para compartir sus auténticos yo unos con otros:

- ¿Qué tres cosas cree que se le dan bien y que le han costado mucho trabajo y práctica?
- ¿Con qué palabra se describiría a sí mismo? (Luego, pida a cada persona que diga una palabra para describir a los demás miembros de la familia)
- Si tuviera que hacer sonreír a alguien, ¿qué haría?



todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.



### ¿Busca entretenimiento?

Eche un vistazo al divertido videojuego retro de 8 bits Get Real Quest en [gotmilk.com/getreal/?utm\\_content=init\\_game](https://gotmilk.com/getreal/?utm_content=init_game), y al “get real. california quiz.” en [ymiclassroom.com/missionauthenticity](https://ymiclassroom.com/missionauthenticity).