


Página de Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño gozó del libro **We're Making Breakfast for Mother** (Estamos Preparando Desayuno para Madre) por Shirley Neitzel. En el libro, la familia de Madre la sorprende con desayuno en la cama. Por rimas deliciosas, el lector “construye” el desayuno maravilloso desde flores y bandeja hasta pan tostado y té. Después de disfrutar el banquete junto, la familia se viste y va para una excursión a pie.

Haga tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estas sugerencias mientras que lea con su niño.



- Hágalo un tiempo muy especial.
- Siga la historia, pero tome tiempo para las preguntas y los comentarios de su niño.
- Exprese la variedad y la “vida” en su voz cuando esté leyendo; enseñe que usted, también, disfruta leer.
- Incluya a los niños mayores y otros miembros de su familia. Nunca estamos demasiado grandes para oír una historia buena.
- Enseñe a su niño como tratar un libro. Use un marcador de libros para marcar las páginas y voltear las páginas con cuidado.
- Lo más importante- ¡Diviértase!



This project is supported by the USDA through a contract awarded by Income Maintenance/Employment Preparation Services, Kansas Department of Social and Rehabilitative Services.

*The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact USDA's Target Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

¡Lea Todo Acerca de Esto!

¡Aquí son unos libros adicionales que usted puede disfrutar con su niño!

Panqueques Para El Desayuno por Tomie de Paola

Pan y Mermelada para Francisca por Russell Hoban

Si le Das un Panecillo a un Alce por Laura Numeroff

¡Fíjese en estos títulos en su biblioteca pública!

Desayuno de Banana Split

Cantidad necesario POR NIÑO

1 banana pequeña

3/4 taza de cereal, bajo en azúcar

1/2 taza de yogur, sabor de fruta, bajo en grasa



Aderezos Opcionales:

uvas sin semilla o moras

pasas de uva u otra fruta seca

nueces picados, piña en pedazos chiquitos

cereal, clase "granola"

1. Pele y corte la banana y a lo largo. Colóquela en un plato para helado.
2. Eche cereal sobre la banana, reservando un poco para el aderezo.
3. Con la cuchara, coloque encima el yogur.
4. Decore su plato con aderezos opcionales y cereal restante.

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 banana split (187g)
Porciones Por Contenedor 1

Cantidad Por Porción

Calorías 230 Calorías de Grasa 15

% Valor Diario*

Grasa Total 2g 3%

Grasa Saturada 1g 5%

Colesterol 5mg 2%

Sodio 200mg 8%

Carbohidratos Totales 48g 16%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares 32g

Proteína 7g

Vitamina A 15% Vitamina C 20%

Calcio 15% Hierro 20%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Tostadas Francesas de Mamá

rinde 4 rebanadas

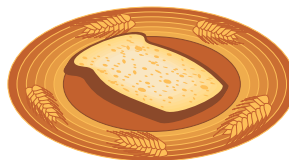
2 huevos

1/4 to 1/2 taza de leche baja en grasa

1/2 cucharadita de canela

1/2 cucharadita de vainilla

4 rebanadas de pan de grano entero



1. Caliente una plancha a los 325 grados F o al calor mediano.
2. Rocíe la plancha con el spray de cocina.
3. Mezcle los huevos, la leche, la canela y la vainilla en un recipiente mediano.
4. Sumerja cada rebanada de pan en la mezcla de huevos y leche, hasta ambos lados estén cubiertos.
5. Ponga cada rebanada en la plancha caliente. Dóblelos cuando estén dorados de abajo. Sigue cocinando hasta que el otro lado esté dorado y cocido.
6. Sirve con su aderezo preferido- puré de fruta, mermelada, jarabe para pancakes o miel.

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 rebanada (75g)
Porciones Por Contenedor 4

Cantidad Por Porción

Calorías 110 Calorías de Grasa 30

% Valor Diario*

Grasa Total 3g 5%

Grasa Saturada 1g 4%

Colesterol 105mg 36%

Sodio 120mg 5%

Carbohidratos Totales 15g 5%

Fibra Dietética 5g 21%

Azúcares 2g

Proteína 6g

Vitamina A 4% Vitamina C 0%

Calcio 15% Hierro 8%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

¿Sobró algo? Después de que se enfrien, pongalas en una bolsa de plástico, cierre y congele. Pongalas en el tostador para un desayuno rápido más adelante.