

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó leyendo el libro *A Visit to the Farmer's Market* [*Una Visita al Mercado de Granjeros*] escrito por Peggy Sissel-Phelan. Este libro ilustrado que es fácil de leer trata sobre los beneficios de comprar en el Mercado de Granjeros y enfatiza la importancia de la variedad, el color y la frescura de los alimentos. ¡Con tanto que ver y probar, "Una Visita al Mercado de Granjeros" ofrece una conexión saludable y divertida entre los alimentos buenos y la buena nutrición!

Pregúntele a su niño acerca del bocadillo saludable que ellos prepararon junto con esta historia.

Dedique tiempo para que usted y su niño lean juntos. Recuerde los siguientes consejos al compartir una historia:

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y "vida" a su voz cuando lea— demuéstrole que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrole a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡**DIVIÉRTANSE!**



¡Lea Todo al respecto!

¡Aquí hay algunos libros adicionales que puede disfrutar y compartir con su niño!

Eat Your Peas Louise [*Come tus Arvejas, Luisa*] por Pegeen Snow

Eat Your Peas, Ivy Louise [*Come tus Arvejas, Ivy Luisa*] por Leo Landry

I Will Never Not Ever Eat a Tomato [*Nunca, pero Nunca Comeré un Tomate*]
por Lauren Child

Harvest Year [*Año de Cosecha*] por Cris Petersen

Rabbit Food [*Alimento para Conejos*] por Susanna Gertz

The Ugly Vegetables [*Las Verduras Feas*] por Grace Lin

¡Busque estos títulos en su biblioteca pública!



Este proyecto es auspiciado por la USDA por medio de un contrato concedido por los Servicios de Mantenimiento de Ingresos/Preparación para Empleos, del Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en base a raza, color, nacionalidad de origen, sexo, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas). Las personas discapacitadas que requieren formas de comunicación alternativas para recibir información sobre programas (Braille, letras grandes, audio casetes, etc.) deben comunicarse con el Centro Target de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para hacer un reclamo por discriminación, escriba al Director de Derechos Civiles de USDA, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Las Cinco "P" por Criar a un Niño que Ama las Verduras por Connie Evers, MS, RD

<http://nutritionforkids.com>

Promoción: Mantenga las verduras visibles para que le ayuden a asegurarse que se las van a comer. Mantenga muchas verduras lavadas y listas para comer a la altura de los ojos en el refrigerador. Saque un tazón de verduras crujientes como bocadillo antes de la cena cuando todos se están "muriendo de hambre".

Persistencia: Aunque su niño sea "anti-verduras" es importante continuar sirviendo verduras en la mesa familiar. Recuerde que usted da el ejemplo—¿Está USTED disfrutando de las verduras?

Personalice: Intente servir verduras en una variedad de formas. ¿Prefiere su niño verduras frescas y crujientes? ¿O tienen mejor aceptación las hervidas levemente al vapor y de colores brillantes? Los platos mezclados tales como las mezclas de verduras sofridas o la salsa pueden ser la opción más atractiva para algunos niños.

Plante: La horticultura es una gran manera de lograr que los niños se interesen en probar verduras nuevas. O trate de ir a visitar un Mercado de Granjeros para conversar con los productores y que ellos esparzan el amor hacia las frutas y verduras cultivadas localmente.

Publicaciones sobre hortalizas: Disfruten de leer juntos libros divertidos que incluyen temas sobre "comer verduras". ¡Los mensajes positivos dentro de los cuentos pueden ayudar a convencer a un niño que comer verduras puede ser una cosa muy buena!

Sofrito de Productos del Mercado de Granjeros

1. Caliente la sartén eléctrica o la sartén para comida china.
2. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal.
3. Si lo desea, agregue 1 cucharada de ajo picado.
4. Agregue de 3 a 4 tazas de verduras preparadas. Elija una variedad de verduras que hayan sido lavadas y cortadas en cubitos, rebanadas o que hayan sido picadas.

Sugerencias: zanahorias*, cebolla, brécol, coliflor, apio, calabacín amarillo, zuquini, batatas dulces*, arvejas, repollo, pimientos verdes o rojos.

5. Agregue de 1 a 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio, si lo desea.
6. Revuelva constantemente de 5 a 7 minutos o hasta que las verduras estén suaves pero aún firmes.
7. ¡Sírvalas solas o sobre arroz, o envueltas en una tortilla!

**Para preparar un buen sofrito, asegúrese de agregar "verduras duras" tales como zanahorias, batatas dulces o tallos de brécol como los primeros ingredientes que va a freír. Cortarlos en trozos pequeños y uniformes tales como rebanadas finas o del tamaño de un fósforo ayudará a que se cocinen en forma pareja y rápida.*

Datos Nutricionales

| | |
|--|-----------------------------|
| Porción (59g) | |
| Porciones 8 | |
| <hr/> | |
| Cantidad Por Porción | |
| Calorías 30 | Calorías de Grasa 15 |
| <hr/> | |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 2g | 3% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 15mg | 1% |
| Carbohidrato Total 4g | 1% |
| Fibra Dietética 1g | 5% |
| Azúcares 1g | |
| Proteína 1g | |
| Vitamina A 70% | • Vitamina C 80% |
| Calcio 2% | • Hierro 2% |
| <small>*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.</small> | |