

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del Libro Feast for 10 (Festín para 10) por Cathryn Falwell. En el libro, contar es presentado mientras una familia va de compras, prepara la cena y se sientan juntos a comer el festín. Es una celebración divertida de cultura, familia y alimentos.

Hágase de tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estos consejos cuando lea con él:

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero tómese tiempo para las preguntas y comentarios de su niño.
- * Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuestre que usted disfruta leerle.
- * Incluya a otros niños ó miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para oír una buena historia.
- * Enseñe a su niño cómo cuidar sus libros— utilice un marcador para señalar la página, y hojée suavemente.
- * 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 al respecto!

Éstos son unos libros adicionales que usted puede disfrutar compartiendo con su niño!

Tommy at the Grocery Store por Bill Grossman
Ten Apples Up on Top por Theo LeSieg
The Supermarket por Anne and Harlow Rockwell

Busque estos títulos en su biblioteca pública!

Ensalada de zanahoria crujiente

Hace 4 porciones

- 1 libra de zanahorias crudas, peladas y ralladas.
- 1/2 taza de pasas
- 1 cartón (8 oz.) de yogur bajo en grasa de vainilla ó limón

Mezcle todos los ingredientes en un bol de mezclar grande.
Cubra con un covertor de plástico y enfrie por 15 minutos.
Revuelva de nuevo antes de servir.



Datos Nutricionales

Porcion 1/2 cup (195g)

Porcions 4 to 6

Cantidad Por Porción

Calorías 170 **Calorías de Grasa** 10

% Valor Diario*

Grasa Total 1g 1%

Grasa Saturada 0.5g 3%

Colesterol 5mg 1%

Sodio 100mg 4%

Carbohidrato Total 36g 12%

Fibra Dietética 4g 15%

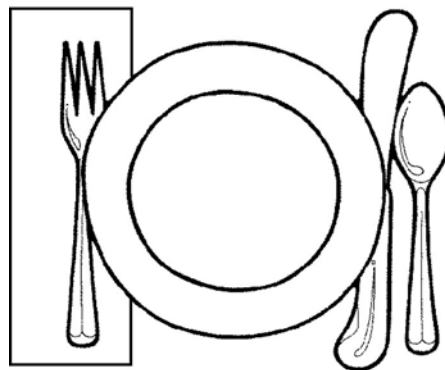
Azúcares 29g

Proteína 5g

Vitamina A 390% • Vitamina C 15%

Calcio 15% • Hierro 2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.



En el libro **Feast for 10**, los miembros de la familia ponen la mesa para la comida.

Cuando usted está sirviendo una merienda, una comida familiar ó de fiesta, una mesa bien puesta agrega diversión! Lo básico para poner la mesa es lo mismo ya sea que usted quiera una mesa simple ó desee una mesa a “todo dar”. Este es un trabajo fácil para enseñar a los hermanos y hermanas pequeñas que quieran ayudar. El dibujo de arriba ayudará a los niños a aprender donde va cada cosa!