

La página de los padres

Un Vistazo a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó el libro, *The Very Hungry Caterpillar* [La Oruga Muy Hambrienta] por Eric Carle. En el libro, una oruga es incubada en un huevo diminuto y avanza a través de una sorprendente variedad y cantidad de alimentos. Cuando finalmente se llena, hace un capullo. Una semana más tarde maravillosamente es transformada ¡en una mariposa!

¡Pregúntele a su hijo sobre la merienda saludable que prepararon como acompañante de esta historia!

Dedique tiempo para leer junto a su hijo. Recuerde estos consejos cuando comparta un relato.



- 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— demuéstrele 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.
- Muéstrela 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!**



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.

Pirámide de Mariposas

1 porciones

- 1 rebanada de queso americano
- 1 tallo de apio, de 3 pulgadas de largo
- 1 cucharada de mantequilla de maní o queso crema
- 2 a 6 pasas
- 2 pedacitos de pan de lazo o 'pretzel'



Instrucciones:

1. Corte la rebanada de queso diagonalmente con un cuchillo, cortador de pizza o tijeras.
2. Ponga las rebanadas de queso en un plato pequeño con los puntos juntos, formando alas.
3. Llene el apio con la mantequilla de maní o queso crema y ponga el lado del relleno hacia abajo en las alas del queso. Esto formará el cuerpo de la mariposa.
4. Use las pasas para decorar las alas. Un poco de mantequilla de maní le servirá como ¿pegamento.?
5. Use los panes de lazo o 'pretzels' como antenas, poniéndolos sobre la mantequilla de maní en el apio.

Nutrition Facts: *Una porción - 170 calorías, 13g total de grasa, 15mg colesterol, 370 mg sodio, 9g total de carbohidratos*

Crema de Frutas Tropicales

6 - 1/2 taza porciones

- Una bandeja de frutas con bananas, piñas, naranjas, manzanas, uvas y melón
- 2 tazas de crema agria sin grasa
- 1 taza de yogur de piña colada u otra fruta
- 1/2 paquete de 4 onzas de pudín instantáneo de vainilla (mezcla en polvo)



Instrucciones:

1. Lava y prepare los pedazos pequeños de las frutas.
2. Combine la crema agria, el yogur y la mezcla del pudín seco en una vasija mediana. Mézclelo bien y déjelo reposar.

Nutrition Facts: *1/2 taza porción - 150 calorías, 1.5g total de grasa, 10mg colesterol, 200mg sodio, 28g total de carbohidratos*

¡Lea Todo al Respeto!

¡Aquí aparecen algunos libros adicionales que podrá disfrutar al compartirlos con su hijo!

- Eating the Alphabet* by Lois Ehlert
- Ten Apples Up on Top* by Theo LeSieg
- D.W. the Picky Eater* by Marc Brown
- Gregory, the Terrible Eater* by Mitchell Sharmat

¡Busque estos títulos en la biblioteca pública!