

La página de los padres

Querido Padre:

Como padres, queremos compartir muchas lecciones importantes con nuestros hijos. Dos cosas valiosas que los padres pueden enseñar a sus hijos son amor a la lectura y amor por alimentos sanos. El programa Un libro en la Bolsa (Book in a Bag) fue diseñado para desarrollar ambas habilidades—leyendo libros que se basan en alimentos juntos con su hijo. Leerle a su niño le dice “tú eres importante, y yo disfruto de pasar el tiempo contigo”.

Las actividades divertidas planeadas que van con cada libro ayudarán a su niño a recordar la historia y el mensaje alimenticio que tiene. Padres, estos consejos son importantes de recordar cuando leen a su hijo:

- 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!**



Una palabra de aviso

Las palomitas de maíz son una merienda deliciosa y sana, pero pueden atorar a un niño pequeño. Por favor no ofrezca palomitas de maíz a niños menores de 3 años, y asegúrese de que estén sentados mientras las comen. Un adulto debería monitorear cercanamente la merienda cuando se trate de palomitas de maíz.



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.

Pelotas de malvavisco y palomitas de maíz

Hace 6 porciones

6 tazas de palomitas de maíz ya preparado
2 cucharadas de mantequilla
1/2 bolsa (de 10 oz.) de malvaviscos
colorante de comida

Derrita la mantequilla en una cacerola grande en la estufa ó en un bol en el microwondas. Agregue los malvaviscos y el colorante de comidas. Una vez derretidos, vierta sobre las palomitas de maíz y mezcle con una cuchara. Enmantece sus manos y forme pelotas.



Datos Nutricionales	
Porcion (38g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 4.5g	7%
Grasa Saturada 0.5g	4%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 55 mg	2%
Carbohidrato Total 28g	9%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 19g	
Proteína 2g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%

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

Otros Títulos de Libros



Los dos libros presentados en esta lección son
Popcorn por Frank Asch y
The Popcorn Book por Tomie de Paola

Otros libros que usted puede disfrutar compartiendo con su niño son:

The Popcorn Dragon
por Jane Thayer

Princess Rosetta and the Popcorn Man
por Ellin Greene

The Popcorn Shop
por Alice Low



Busque estos títulos en su Biblioteca Pública!

Pruebe estas actividades

1. Palomitas de maíz en hilo para hacer un collar. Si las manos pequeñas no pueden pasar el hilo por la palomitas de maíz, intente utilizar "nueces" hechas de espuma seca utilizado para empaçados. Recuerde a los niños que estas "nueces" no se deben comer.
2. Pegue las palomitas de maíz cocidas y no cocidas en un papel ó cartulina para hacer un dibujo.
3. Hagan una excursión a una granja donde cultivan maíz.
4. Prepare algunas ó todas la recetas con palomitas de maíz escritas aquí.

