



Cultivar la Nutrición

Un currículo de jardinería



Recursos:

www.letsmove.gov/gardening-guide

Food and Nutrition Information Center

Journal of the American Dietetic Association

American Community Gardening Association

Mass. Dept. of Environmental Protection and UMass Extension Service

My Plate 10 Tips Educational Series

Cultivar la Nutrición

Programas de educación en la nutrición a base de jardinería tienen el potencial de rendir mejoras en el consumo de frutas y vegetales, la buena disposición a probar frutas y vegetales, e incrementar la preferencia a frutas y vegetales en jóvenes los cuales su preferencia es mínima. Estudios recientes demuestran un incremento significativo en tratar más frutas y vegetales después de que los niños participan en programas de horticultura.

Cuando los niños siembran semillas de frutas o vegetales y los ven crecer, ellos aprenden muchas cosas, como:

- ☒ Los alimentos no proceden del supermercado.
- ☒ Algunos de nuestros alimentos vienen de la tierra.
- ☒ Las plantas necesitan buena tierra, aire, luz del sol, y agua para el crecimiento.
- ☒ Las plantas tienen semillas, raíces, y hojas.
- ☒ Hay estaciones y ciclos de vida.
- ☒ Las plantas son cosas vivientes y necesitan ser atendidas.
- ☒ Ellos pueden cultivar sus propios alimentos.
- ☒ Las semillas que ellos encuentran en las frutas y vegetales pueden ser sembradas para cultivar más frutas y vegetales.
- ☒ Atender plantas ayuda a desarrollar el sentido de responsabilidad. ¡También construye el auto estima cuando los niños ven lo que ellos han cultivado!
- ☒ Un jardín puede enseñarle a los niños acerca de nuevos alimentos. Los niños pueden ser más dispuestos a probar un nuevo vegetal si ellos lo han cultivado ellos mismos.

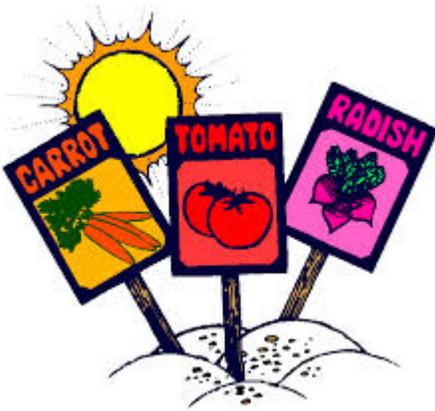
La Conversación Nacional continua...

En Marzo del 2009, con la asistencia de los estudios de una escuela elemental local, la Primera Dama, Michelle Obama rompe tierra para un jardín en la Casa Blanca e inicio una campaña publica para ayudar a los Americanos a entender mejor de donde proceden sus alimentos. "Yo he logrado que mis niños coman muchas cosas diferentes que ellos nunca hubieran tocado si lo hubiéramos comprados en la tienda, pero como ellos conocieron el jardinero donde se cultivo o vieron como fue cultivado, ellos estuvieron curiosos y lo trataron. De pronto, a ellos les gusto, y comían más de el."

Hoy día, el jardín es sembrado, atendido y cultivado por la Sra. Obama, el personal de la Casa Blanca, el Servicio de Parques Nacionales, y los visitantes. Excursiones por el jardín de la Casa Blanca esta disponible a estudiantes de escuelas elementales y secundarias.

Algunos consejos básicos para sembrar con los niños

1. Una foto vale mil palabras. Nunca le diga a los niños algo cuando usted se le puede mostrar.
2. Los niños jóvenes tienen una corta capacidad de atención. Asegúrese de que usted tenga muchas opciones disponibles, así ellos pueden empezar inmediatamente y mantenerse ocupados. Excavar huecos es una de las cosas que parece mantenerlos fascinados por largos periodos.
3. La gratificación instantáneo ayuda mucho. Planten rábanos, aun cuando no les gusten — ellos brotan en tres o cuatro días.
4. Cuando trabaje con niños jóvenes, los frijoles limas son semillas grandes y fáciles manejar por manos pequeñas.
5. Cultivar sus propios vegetales generalmente anima a los niños a tratar vegetales que ellos normalmente no quisieran probar.
6. ENSUCIARSE ES UNA PARTE INTEGRAL EN CRECER.
7. Su rol debe ser como facilitador. Sea un buen modelo. ¡Diviértase!
8. Al dar suministros a los niños, trate de mantener las semillas, las herramientas, etc. tan similares como sea posible para evitar disputas inevitables.
9. Después de una actividad, haga algo para reforzar lo que todos han aprendido. Discutan lo que sucedió, quien hizo que, quien vio que. Si se puede, pida que mantengan un diario o dibujen ilustraciones. Si son muy jóvenes, tome notas.
10. Cuando trabaje con niños mayores, uno a uno es mejor que en grupos. Trate de asignar responsabilidad y posesión legítima a los proyectos. (“Jake está a cargo de la carretilla hoy.”) Trate de emparejar niños mayores con niños pequeños. Asegurase de que si usted engendra un respeto saludable para la horticultura y cosas verdes cuando son jóvenes, ellos lo llevaran con ellos toda la vida.



Realce el aprendizaje en ciencia y matemáticas en el jardín

La fundación en el aprendizaje en ciencia se basa en inquieres, exploración y observación. La fundación de matemática es formada con experiencias concretas. Usted puede realzar el aprendizaje al hacer preguntas y documentar los experimentos como:

1. ¿Qué se encuentra dentro de una semilla?
2. ¿Tiene una parte arriba y otra abajo?
3. ¿Si sembramos semillas en diferentes direcciones, las raíces y hojas sabrán en que dirección crecer?
4. ¿Qué necesita una semilla para crecer?
5. Permita que los niños experimenten el sembrar en tierras distintas, bajo condiciones variables de luz, temperaturas, y más o menos agua, etc.
6. Compare y discutan los resultados.
7. Midan diariamente o semanalmente el crecimiento de las plantas y mantenga un cuaderno o un grafico.
8. ¿Crecen todas las semillas al mismo paso? Compare el crecimiento de los frijoles o arvejas al crecimiento de una semilla de aguacate.

Actividades divertidas para hacer con los niños

✦ **Crezcan frijoles Mung Bean, Alfalfa, o otros brotes comestible en un frasco:**

1. Remoje una cucharada de semillas por la noche en un frasco de agua. Tape la boca del frasco con una tela de queso atado con una gomita.
2. Por la mañana, drene el agua y coloque el frasco en un lugar fresco, oscuro.
3. Enjuague y drene por lo menos dos veces diariamente por cuatro o cinco días. Discuta con los niños los cambios ellos notaron cada día.
4. Coloque el frasco en la luz del sol por unas horas para permitir que se forme el clorofila. Cuando las hojas se cambian a color verde, los brotes estarán listos para comer. Ahora los niños pueden usarlos en bocadillos o ensaladas.



✦ **Crezcan un árbol miniatura de fruta cítrica:**

1. Haga que los niños guarden semillas de naranja, tangerina, limón, o toronja y los remojen de noche.
2. Provea a cada niño un contenido individual para plantar (cartón de huevo, cartón de leche, tiestos de turba — asegúrese de que tengan huecos para drenar para prevenir que las semillas se descompongan) y déjelos llenar sus contenidos con tierra buena para plantar.
3. Permita que cada niño siembre 2 o 3 semillas como 1 pulgada de profundidad en su contenido. (Mantenga algunas reglas a mano para discutir lo que una pulgada es.)
4. Haga que los niños mantengan sus semillas en un lugar soleado, rieguen agua según la tierra comienza secarse, y velen las semillas brotar.



Empiece un jardín de semillas

Contenidos dentro de la casa:

Cartón de leche o jugo, caja pequeña de cereal, lata vacía, vaso de cartón, cartón de huevo, botella de blanqueador para limpieza, palangana para fregar los platos, balde plástico, pecera pequeña, vaso de yogurt, tarro plástico claro.

- ✦ **Ayude a los niños plantar un “peludo.”** Dibuje una cara sobre un vaso de cartón, añada tierra, rocíe por encima semilla de césped, y riegue agua. Según crece el césped en el vaso, parecerá que pelo esta creciendo sobre la cara. Corte el pelo cuando este muy largo.
- ✦ **Siembre semillas en cascaras de huevos.** Semillas de caléndulas o calabazas producen resultados gratificantes y pueden ser sembrados en el jardín al aplastar suavemente la cascara de huevo antes de colocarlo en la tierra. Las semillas fácilmente pueden ser atendidos al colocar las cascaras en un cartón de huevo y manteniendo el cartón tapado hasta que las semillas broten. Riegue agua con una cuchara.
- ✦ **Guarde las semillas de los alimentos que usted come** — trate de sembrar las semillas de manzanas, naranjas, toronjas y sandia. ¿Qué más usted puede tener en el almacén que se puede sembrar? Trate semillas de maíz para hacer palomitas de maíz, frijoles limas, o cualquier otra cosa que usted tenga a mano. ¿Y que de los jelly beans? Deje que los niños predigan si ellos crecerán.
- ✦ **Un jardín de flores en tiestos** es fácil y toma poco espacio. Usted puede sembrar rábanos, remolachas, o plantas de zanahorias, tomates, hierbas, o flores. Los niños disfrutaran regar agua sobre las plantas y verlas crecer. Semillas de frijoles y arvejas crecen más rápido.
- ✦ **Tiestos de copas plásticas.** Guarde las copas plásticas usadas para medir el detergente concentrado en polvo de lavar. Después de enjuagarlas completamente, dele a cada niño uno para llenar con tierra y usar como tiestos individuales.
- ✦ **Invernadero de contenidos de ensalada.** Los contenidos plásticos de ensalada pueden hacer gran invernaderos para brotar semillas. Permita a los niños llenar la parte de abajo de los contenidos con tierra para sembrar, siembre semillas y tape con una capa leve de tierra, y riegue agua sobre las semillas. Cubra con la tapa del contenido y coloque el contenido en un lugar soleado.
- ✦ **Tiesto de cartón de huevo.** Llene cada copa para huevos con tierra. Ponga una semilla en cada hueco. Cubra cada semilla con un poco de tierra y suficiente agua para humedecer la tierra. Cubra el cartón con la tapa y coloque el cartón en un lugar cálido. Revise las semillas cada día para asegurar que la tierra esta húmeda, pero no muy mojado. Cuando las pequeñas plantas broten, mueva el cartón a un lugar soleado. Cúbralo de noche. Cuando las plantas crezcan hasta una pulgada, usted lo puede fertilizar con una solución tibia para alimentar plantas. Cuando este tibio suficiente para sembrar las plantas afuera, corte los compartimento para separar suavemente. Haga un hueco en la tierra en un lugar soleado y coloque la planta en su compartimento. Si se enfría demasiado en la noche, cubra la planta con una bolsa de papel.

- ✦ **Ver a través de una bolsa de semillas.** Doble dos veces una toalla de papel, moje la toalla, y coloque la toalla dentro una bolsa plástica para sándwich. Ponga tres frijoles secos de cualquier clase, como los pintas, limas, o navy sobre una toalla y cierre la bolsa. Usted puede dejar la bolsa sobre el antepecho, pero es divertido sujetarla en la pared y ver las plantas brotar. Cuando las plantas han comenzado a formar un sistema fuerte de raíces, siémbrelas cuidadosamente en tierra.
- ✦ **Olimpiadas de frijoles.** Remoje 8 semillas de frijoles (o frijoles del almacén de cocina) por una noche. Haga una capa de grava como de un 1/4 de pulgada en la parte de bajo de un molde llano y rectangular para buen drenaje. Llene el molde con tierra hasta 1/2 pulgada de la orilla. Coloque los frijoles 2 pulgadas aparte en el molde y presione en la tierra hasta una pulgada de hondo. Riegue agua. Coloque un centavo (la cual usted le ha pegado un número con cinta adhesiva) sobre cada frijol. Los frijoles deben brotar entre una semana. ¡El primer frijol que voltea su centavo gana el concurso!
Nota: Las actividades usando objetos pequeños como los frijoles secos y centavos puedan que no sean apropiados para niños menores de 5 años.
- ✦ **Sembrar cacahuates.** ¿Sabias usted que el cacahuate no es un nuez? Es relacionado a la familia de los legumbres (como las lentejas y frijoles). Cuando las flores amarillas de la planta se marchitan, los tallos se curvan dentro la tierra, donde las semillas (cacahuates) se forman en una vaina o cascara. Para honrar el mes de cacahuates en Marzo, trate de sembrar cacahuates sin cascara (sin asar) en una pulgada de arena en un tiesto. Coloque las plantas en un lugar soleado y riegue las plantas bien. En poco tiempo, las hojas redondas y fuertes deben germinar.
- ✦ **Bayas de trigo.** Trigo es un césped y sus semillas son llamadas “bayas de trigo.” Harina de trigo es hecho de bayas de trigo molidas. Las bayas de trigo son más fáciles de crecer y crecen más rápido que la césped y pueden ser recortados con tijeras. Usted puede comprar bayas de trigo en una tienda de alimentos saludables y sembrar en cualquier contenedor.
- ✦ **Jardín en una caja de cereal.** Abra la tapa de una caja pequeña de cereal y la bolsa de adentro con cuidado. Consuma el cereal. Corte la bolsa al mismo nivel que la orilla de la caja. Llene con tierra. Rocié como una cucharada de bayas de trigo remojadas sobre la tierra, cubra con un 1/4 de pulgada de tierra, y riegue agua hasta que este húmeda.
- ✦ **Raíces con una vista.** Las bayas de trigos tienen raíces gruesas. Usted puede ver las raíces crecer al sembrar las bayas de trigo en un contenedor plástico y claro.
- ✦ **Según el jardín crece.** Sea su jardín dentro o fuera, usted puede usar el proyecto para aprender más acerca de la ciencia. Permita que los niños predigan cual tipo de semillas crecerán primero y cuales brotes romperán tierra primero. Cada niño puede monitorear el crecimiento de ciertas plantas al hacer una tabla de crecimiento. Según pasa el tiempo, discutan cada tabla y comparen los resultados. Ayude a los niños hacer conclusiones, como: las rábanos crecen más rápido que las zanahorias.

Seguridad para los niños en jardinería afuera

- Asesore la buena voluntad del niño, conocimiento, y responsabilidad para tareas en el jardín.
- Compre herramientas de tamaño del niño para evitar frustración de manipular rastrillos y azadones que son muy grandes. Evite herramientas plásticas que no funcionan bien.
- Un balde grande, colorido mantiene los herramientas pequeñas organizadas.
- Aun si un niño usa guantes de jardinería asegúrese de que se lave sus manos inmediatamente después de jugar en la tierra.
- Permita que los niños seleccionen sus herramientas coloridas favoritas.
- Ponga las puntas del rastillo hacia abajo.
- Defina el jardín de los niños con una frontera. Una cerca, área de plantar, o pared de piedras, le ayudara a los niños jóvenes sentirse dueños, mientras mantengan fuera las mascotas y otros animales pequeños y evitar que dañen el trabajo fuerte de los niños.

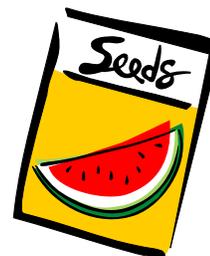
Mantenga los químicos de jardín fuera del alcance de los niños. Recuerde que los insecticidas de jardín y otros químicos pueden ser dañinos a los niños que comen de todo lo que ellos ven. Fertilizantes orgánicos, tales como el abono orgánico, y métodos de control natural de plaga son las únicas selecciones seguras. Trapas amarillas pegajosas atrapan los insectos y permiten que los jardineros jóvenes vean una pista de lo que vive en el ambiente.

Semillas fáciles de crecer para jardines para niños:

Busque por semillas que completen el ciclo de crecimiento rápido.

Estas semillas se maduran en una ventana muy soleada:

Tomates - Burpee's Pixie Hybrid Tomato
Lechuga de hojas sueltas - Royal Oak leaf lettuce
Albahaca dulce
Lechuga - Garden Cress (toma como 10 días)
Brotos de Frijoles - Bean Sprouts



Estas semillas se maduran en un jardín afuera durante la primavera en un balde de fregar platos:

Rábanos - Cherry Bell radish (22 días)
Rábanos - French breakfast radish (23 días)
Arvejas verdes dulces (como 60 días)
Lechuga suelta - Black Seeded Simpson (45 días) & Salad Bowl (45 días)

Estas semillas, fáciles de crecer, pueden ser sembradas directamente en la tierra.

zanahoria	maíz	girasoles
espinaca	calabaza	calabaza dura (gourd)
arvejas dulces	calabacín	calabaza de verano
frijoles de arbustos	pepinos	

Crea un Poco de Abono

No toda la tierra es lo suficiente rica para un buen sembrado. Para enriquecer la tierra, es importante devolver a la tierra materiales, que antes eran vivientes.

Separe un espacio en el jardín para guardar:

✦ recortes de césped, hojas, restos de vegetales, ceniza de la chimenea, mala hierba removida del jardín, ramitas, café molido, cascara de cacahuates, cascara de frutas

No use:

✦ excrementos de animales, restos de carnes, periódicos en colores, huevos crudos, mantequilla o otras cosas que huelan según se pudren.

Rocié tierra sobre una capa de 4 pulgadas de abono, después añada otra capa de abono, seguido con más tierra. Mantenga húmedo el montón de abono y volteé los materiales una vez en semana con una pala para permitir que entre aire en la parte de abajo. Mientras se pudren los materiales, usted encontrará una capa de material suelta oscura - abono. Agregue a su jardín o tientos para mejorar el crecimiento de sus plantas.

Libros acerca jardinería para niños

Envolver a los niños en actividades de sembrar y jardinería no solo incorpora la enseñanza en ciencia y matemática, también resulta en el desarrollo de lenguaje y vocabulario por medio de libros. Considere leer libros como los siguientes:



Isabella's Garden

Glenda Millard

Un libro lírico que explora el cambio continuo que ocurre en un jardín.

Growing Vegetable Soup

Lois Ehlert

Un cuento de un padre y un niño que siembran un jardín de vegetales en orden de hacer sopa de vegetales. Las recetas para sopa de vegetales serán incluidos.

Compost Stew

Mary McKenna Siddals

¡Desde los corazones de las manzanas a las cabezas de las flores zinnia, los lectores descubrirán los mejores ingredientes para un montón de abono exitoso!

Up, Down, and Around

Katherine Ayres

Dos niños aprenden acerca de como los vegetales crecen cuando ellos ayudan a sembrar y atender un jardín.

Farming

Gail Gibbons

Un libro de ilustraciones acerca de los fundamentos de la agricultura.

Pumpkin Circle: The Story of a Garden

George Levenson

Versos y fotos que demuestran el ciclo de crecimiento de un jardín de calabazas en el patio.

Plomo: un peligro invisible en el patio y jardín

El polvo de plomo en el jardín o área de juego puede ser muy peligroso para los niños pequeños. Según la pintura del exterior de la casa se envejece, virutas y polvo que pueden contener plomo caen al suelo y dentro de la tierra. Esto es de mayor preocupación si usted vive en un edificio viejo. Hasta el año 1978, el plomo era el ingrediente principal en pinturas para residencias a base de aceite. El plomo también era usado en gasolina hasta mediados de los 1980 y pueda que se haga fijado en su patio los gases de combustión de los coches.

Para más información acerca examinar la tierra, contacte la Universidad de Massachusetts Soil Testing Lab al 413-545-2311 o contacte al <http://soiltest.umass.edu/ordering-information>.

¡HAGA QUE LOS NIÑOS SE LAVEN SUS MANOS FRECUENTEMENTE!

Si el plomo es un problema en su tierra, lo siguiente puede ayudar:

- Construya una caja de arena donde los niños pequeños puedan excavar. Los niños pequeños frecuentemente se ponen sus dedos en sus bocas, así que ellos necesitan tener un lugar seguro para jugar, alejados de la tierra contaminada.
- Siempre lave las manos de los niños antes de que ellos coman.
- Cuando coman afuera, coman en la mesa. Use un mantel de mesa limpio.
- Hierbas malas que son cortadas como césped reducirá el polvo. Igual con el pajote o alfombrilla de goma colocadas sobre áreas sin césped, bajo los columpios, o al final de una resbaladera.
- Revise la tierra alrededor de su edificio para virutas de pintura. Vótelos.
- Alimente a los niños antes de sacarlos afuera al jardín o área de juego. Estudios recientes demuestran que hasta un 80% de plomo es absuelto en el cuerpo cuando es consumido en un estomago vacío, pero en un estomago lleno, el cuerpo absorbe mucho menos, como un 10%.
- Ayude mantener a los niños generalmente saludables por medio de una dieta balanceada. Una que es alta en fibra, calcio, y hierro y bajo en grasa contribuye generalmente a la buena salud. También puede ayudar a prevenir la absorción de niveles bajos de plomo en el cuerpo. Algunos alimentos que contienen calcio son leche entera o descremada, queso, leche de suero, y yogurt. Los alimentos con altos contenidos de hierro son carnes de res magras, ternera, hígado, col rizado, espinaca, acelgas, berro, nabos y hortalizas de remolachas.
- Si los niños estarán trabajando en el jardín, considere sembrar en áreas elevadas con tierra limpia y abono orgánico. Dele a los niño sus propios guantes de trabajo para usar mientras trabajan en el jardín.
- Pida que los niños entre 1-6 años se hagan un examen físico cada año. Esto puede ser hecho en una clínica publica o por medio de un medico privado.

Ejemplo de un horario previsto para un jardín exitoso

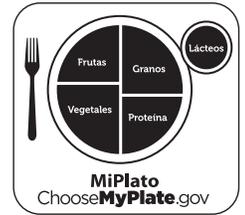


ESTACION	QUE SE PUEDE PLANTAR	QUE SE PUEDE CULTIVAR
Bien temprano en al primavera (días frescos, noches frías)	Puerro, lechuga, cebolla, arvejas, rábanos, espinaca, nabos	
Temprano en la primavera (días están calentando, las noches todavía puede ser frías)	Remolachas, repollo, zanahorias, acelga, maíz, eneldo, endibia, kohl rabí, lechuga, perejil, chirivía, arvejas, papas	Chirivía, cebolla
Primavera moderada (días sobre 60°F)	Esparrago, albahaca, frijoles, brécol, brotes de Bruselas, coliflor, ajo, melones, calabacera	Esparrago, lechuga, cebolla, chirivía, rábano, ruibarbo, rábano, espinaca, nabo
Tarde en primavera (días sobre 70°F, noches sobre 50°F)	Frijoles, remolacha, zanahoria, calabaza, calabacera	Frijoles, remolacha, brécol, repollo, zanahoria, acelga, eneldo, espinaca, perejil, arvejas, papas
Verano (días sobre 75°F, noches sobre 60°F)	Albahaca, frijoles, remolacha, repollo chino, acelga, pepino, col rizada, nabo sueco, pimientos, tomates	Frijoles, remolacha, brécol, maíz, pepino, puerro, lechuga, cebolla, pimientos, calabacera, tomates
Tarde en el verano (días sobre 70°F, noches sobre 50°F)	Frijoles, endibia, arvejas, espinaca	Albahaca, remolacha, maíz, ajo, melones, cebolla, papa, calabacera, tomates
Temprano en el otoño (días sobre 60°F, noches sobre 40°F)	Lechuga, rábano	Coles de Bruselas, col rizado, pimientos, calabaza, calabacera
Mediando del otoño (escarcha aparece o la temperatura se cae drásticamente en la noche)	Ajo, ruibarbo, chalote	Coliflor, endibia, lechuga, arvejas, papa, rábano, nabo sueco, espinaca, tomates

Es emocionante y divertido el enseñarle a los niños a través de la jardinería. Todos los grupos de edad pueden participar, y mayormente es una actividad afuera que los niños pueden disfrutar. Al jardinear con los niños a una edad temprana, ellos pueden desarrollar un interés por vida en cultivar sus propios vegetales y frutas. No hay nada más fino que productos agrícolas que son frescos, saludables, especialmente los que usted ha cultivado usted mismo.

¡Favor de usar los 10 consejos en la próxima pagina para ideas de como añadir la abundancia de frutas y vegetales a sus comida!

Avive sus comidas con vegetales y frutas



10 consejos para mejorar sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Son bajos en contenido de grasas y calorías, también son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. A la mayoría de los estadounidenses les conviene comer más de 3 tazas y a algunos hasta 6 tazas de vegetales y frutas todos los días. Los vegetales y las frutas no sólo agregan valor nutritivo a las comidas; también les agregan color, sabor y textura. Explore las siguientes maneras de llevar alimentos sanos a la mesa.

1 encienda la parrilla

Use la parrilla para cocer vegetales y frutas. Pruebe brochetas de setas o champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Úntele aceite para que no se resequen. Las frutas a la parrilla, como melocotones, piña o mangos, agregan mucho sabor a las parrilladas.

2 amplíe el sabor de sus cazuelas

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para agregarle sabor.



3 ¿tiene planeada una comida italiana?

Agregue cantidades adicionales de vegetales a sus platos de fideos o tallarines. Agregue pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomates cereza a su salsa de tomate tradicional. Los vegetales agregan textura y cuerpo que satisfacen y son bajos en calorías.

4 sea creativo con sus ensaladas

Mezcle zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, trozos de naranja o guisantes para crear una ensalada sabrosa y colorida.

5 La sección de alimentos preparados no sólo tiene ensaladas de vegetales

Al salir a cenar, pruebe comer frutas picadas como postre. Eso le ayudará a evitar los postres horneados con alto contenido de calorías.

6 diviértase salteando los vegetales

¡Pruebe algo nuevo! Saltee los vegetales, como brocoli, zanahorias, guisantes dulces, setas o champiñones, o habichuelas tiernas, para agregarlas fácilmente a cualquier comida.

7 agréguelas a sus sándwiches

Ya se trate de un sándwich o una tortilla de harina enrollada, los vegetales van muy bien con ambos. Pruebe rebanadas de tomate, lechuga romana o aguacate en su sándwich o tortilla de harina enrollada de todos los días para agregar sabor.



8 sea creativo con los productos horneados

Para un gusto adicional, agregue manzanas, plátanos, bayas o peras a su receta de mollete o kekito favorito.

9 prepare un rico batido de frutas

Como postre, mezcle fresas, arándanos o frambuesas con plátano congelado y 100% jugo de fruta para preparar un delicioso batido de frutas.



10 avive las tortillas de huevo

Mejore el color y el sabor de la tortilla de huevo mañanera agregándole vegetales. Sencillamente córtelos, saltéelos y agréguelos a los huevos mientras los coce. Pruebe combinaciones distintas de vegetales, como setas o champiñones, espinaca, cebolla o pimientos dulces.



Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street
Auburn, MA 01501
1-800-222-2731
www.yoursforchildren.com

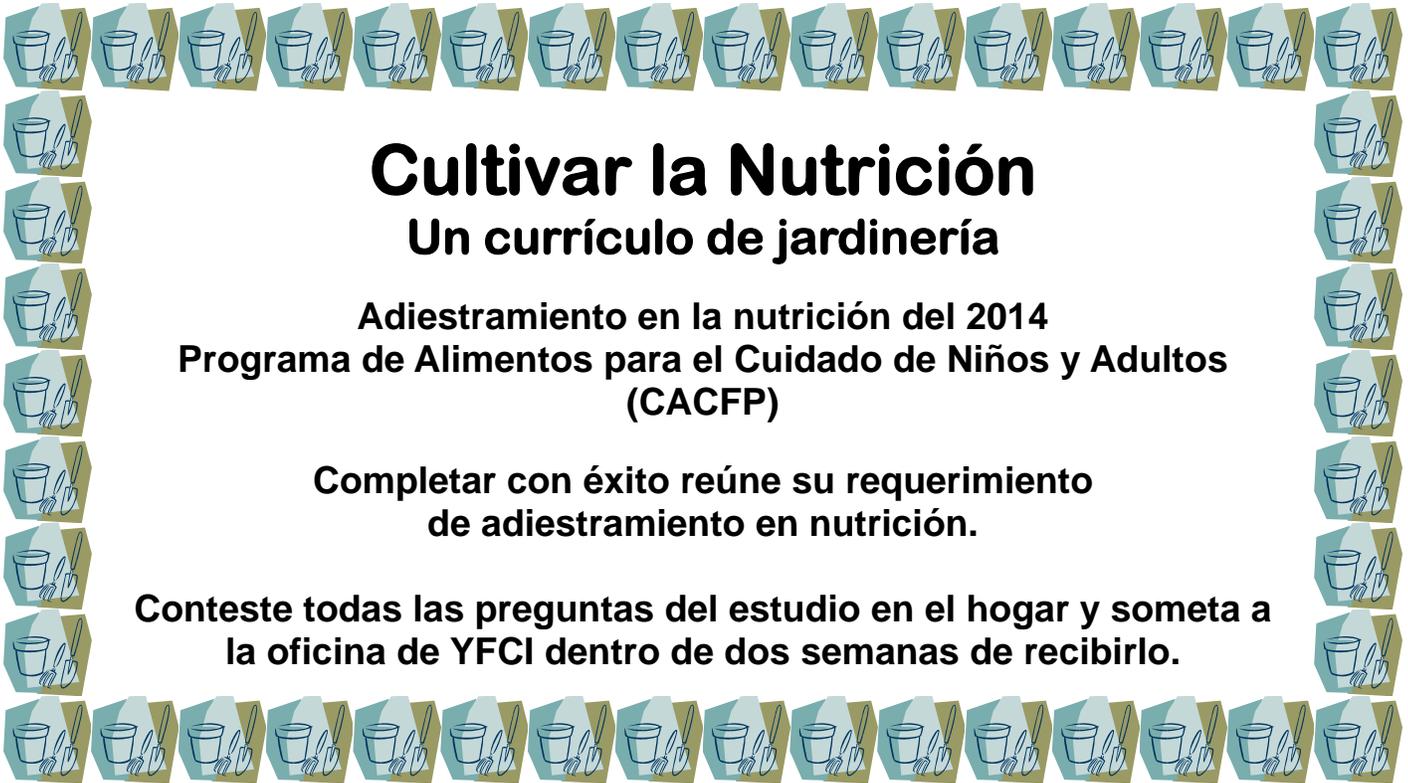
Non Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 37
Auburn, MA

Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

Cultivar la Nutrición
Un currículo de jardinería
Estudio en el Hogar

PARA:



Cultivar la Nutrición **Un currículo de jardinería**

Adiestramiento en la nutrición del 2014
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos
(CACFP)

Completar con éxito reúne su requerimiento
de adiestramiento en nutrición.

Conteste todas las preguntas del estudio en el hogar y someta a
la oficina de YFCI dentro de dos semanas de recibirlo.

El Departamento de Agricultura de los E.U. prohíbe discriminar contra sus clientes, empleados, y solicitantes para empleo por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo, la identidad de género, religión, represalias y cuando aplicable, creencias políticas, estado civil, estado de padres o familiar, orientación sexual, o todo o parte del ingreso del individuo es derivado de cualquier programa de asistencia pública, o información genética protegida en empleo o cualquier programa o actividad administrada u otorgada por el Departamento. (No todos los motivos prohibidos serán aplicados a todos los programas y/o actividades de empleo.) Para presentar una queja por discriminación, complete el formulario "USDA Program Discrimination Complaint", el cual se encuentra en línea al http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para pedir el formulario. Usted también puede escribir una carta la cual incluya toda la información requerida en el formulario. Envíe su formulario completado o carta por correo al U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax (202) 690-7442 o correo electrónico al program.intake@usda.gov.