



Windy Loves... los Verdes !



¡Permita que los niños decidan si comer y cuánto !

El trabajo de los padres es:

- Decidir cuándo comer
- Decidir qué servir (una variedad de alimentos saludables)

El trabajo de un niño es:

- Decidir si comer
- Decidir cuánto comer

Pedir a los niños que “limpien sus platos” o “que hagan platos felices” enseña a los niños a comer incluso si no tienen hambre. Comience sirviendo una pequeña porción para que la comida no se desperdicie. Su hijo puede pedir más si todavía tiene hambre después de terminar la primera porción.

¿Sabías que ... los verdes son?

- Buena fuente de vitamina A, vitamina C y vitamina B9 (folato): el folato es crucial para la función cerebral adecuada y desempeña un papel importante en la salud mental y emocional.
- Buena fuente de hierro y calcio
- Buena fuente de fibra
- Cultivada aquí en Arkansas. Alma, Arkansas es la "Capital Mundial de las Espinacas".



Pruebe en la casa

¡Ensalada sin Aderezo!

Los ingredientes

- Ensaladas mixtas pre-empaquetadas, como el Primavera Mixta (Spring Mix)
- Aderezo saludable favorito para ensaladas

Actividad

Ambos: Lavarse las manos

Niño: Se sirve una porción de ensalada verde (Deje que su hijo sirva)

Niño: Clasifica la ensalada por tipos de hojas. Pregúntele al niño, ¿de qué tipo de hojas tenía la mayor parte?

Padre: Después de que la ensalada haya sido ordenada, ofrézcale al niño una pequeña cantidad de aderezo para ensalada para que moje la ensalada. Pídale que describa los diferentes sabores de la variedad de ensalada. Si el niño quiere más ensalada, permítales obtener más.



Aprender con la Cocina

Anime a los niños a buscar otras verduras que puedan comer y cómo se pueden cocinar .

- Mira la variedad de verduras en la tienda de comestibles. Lea los nombres de los diferentes tipos. Hacer comentarios positivos sobre ellos.
- Use catálogos de jardín y / o revistas de cocina para buscar imágenes de otras hojas que los niños puedan comer, como acelgas, nabos, col y col rizada.
- Corte y pegue imágenes de lechuga y verduras para crear un collage compartido.
- Leer libros.

Libros de la Biblioteca sobre Alimentos Verdes y Saludables

Leer y hablar sobre libros es la mejor manera de alcanzar el éxito escolar. Vaya a su biblioteca local y deje que su hijo escoja uno o dos libros sobre alimentos saludables. Es probable que su biblioteca local ofrezca acceso a libros en línea a través de Overdrive o Libraries2Go. Tómese un minuto para configurar una cuenta y leer libros en su teléfono o computadora sin tener que recordar devolver los libros de la biblioteca.

<https://lib2go.overdrive.com/> <https://www.overdrive.com/>

- Frutas y Vegetales y Sus colores*** (Coma verde) por Jean Feldman
- Grandma Lena's Big Ol' Turnip*** por Albert Whitman y de la compañía
- Jo MacDonald tenía un jardín*** de Mary Quattlebaum
- La Lechuga Crece en la Tierra*** por Mari Schuh
- Semilla, Suelo, Sol*** de Chris Peterson
- La Espinaca de Sylvia*** Katherine Pryor
- La Ensalada*** de Ashley Riddle
- Los Vegetales Feos*** de Grace Lin
- Para el Mercado, Para el Mercado*** de Nikki McClure
- Partes Superiores y Partes Inferiores*** de Janet Stephens
- ¡Nosotros Comemos Comida Fresca!*** por Angela Russ-Ayon

