



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Mayo de 2011

El jardín de un niño

Plántelo, cultívelo, icómalo!

Comience con uno pequeño.

- Prepare un lugar pequeño en su patio, tal vez un rincón de 4 x 4 pies.
- Remueva la tierra y agregue un poco de tierra buena.
- ¿No tiene tierra en su patio? Plante un jardín en las macetas de su porche o de su patio.

Plante algunas verduras fáciles.

- Plante guisantes, frijoles, espinaca, tomates, pepinos o lechuga.
- Deje que su hijo plante las semillas o las plantas, ¡con las raíces hacia abajo!



¡Ayude a sus plantas a crecer!

- Quite las malezas que crezcan alrededor de sus plantas.
- Deje que su hijo cave y rastrille la tierra entre las plantas.
- Riegue las plantas con agua de la llave o agua de lluvia.
- Deje que su hijo junte agua de lluvia en baldes pequeños y vierta el agua sobre las plantas.
- Agregue hierba cortada sobre la tierra, alrededor de las plantas. Ayudará a que la tierra esté húmeda y tibia para las plantas.

Ensalada primaveral

Sirva esta ensalada con un sándwich para almorzar.

Ingredientes:

- 2 tazas de espinaca o lechuga de hoja frescas
- 2 tazas de fresas frescas
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas de girasol
- Aderezo tipo Ranch bajas calorías

Direcciones:

1. Corte las fresas en rodajas.
2. Corte la espinaca en trocitos.
3. Mezcle la espinaca, las fresas y las semillas en un bol grande.
4. Rocíe con el aderezo.
5. Mezcle la ensalada y sírvala.



Pruebe algo distinto:

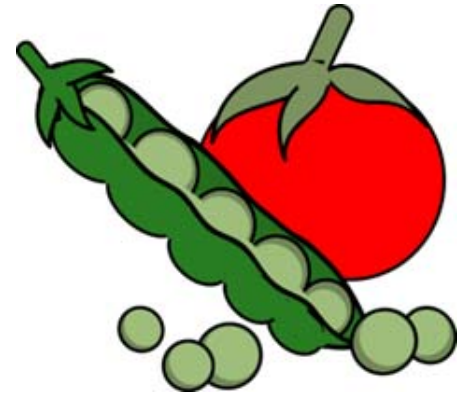
- Agregue pasitas a la ensalada.
- Agregue gajos de mandarina.
- Agregue carne cortada de embutido de pavo o jamón.
- Corte huevos duros en rodajas y rocíe la ensalada.
- Agregue zanahoria rallada.
- Use una mezcla de lechugas: romana, de hoja y espinaca.

**No necesita saber
cómo cultivar
verduras para comenzar
un jardín.**

**Aprenda con sus hijos.
Cultiven juntos el amor
por la naturaleza.**

Coma verduras crocantes

- 😊 Deje que su hijo coma verduras crudas del jardín. ¡Sólo debe lavarlas y comerlas!
- 😊 A los niños les gustan las verduras crocantes: pruebe con tomates cherry o un poco más grandes, o vainas de guisantes y pepinos.
- 😊 A la mayoría no le gusta la espinaca cocida, pero la comen en una ensalada o en un sándwich.
- 😊 Corte las hojas de espinaca con lechuga y agréguelas a tacos, sándwiches o ensaladas.
- 😊 Enrolle embutido de pavo o jamón en una hoja de espinaca o de lechuga.
- 😊 Quite los guisantes de su vaina. Agregue guisantes a su sopa o pasta favoritas. Cocine unos minutos.
- 😊 Cocine habichuelas o arvejas en el microondas durante unos minutos.



¿Qué puede hacer usted?

- Plantar un jardín este verano con mi hijo.
- Comer verduras crujientes con mi hijo.
- Preparar la Ensalada primaveral para mi familia.
- Otra: _____

Sea creativa

Anime a su hijo a decorar su jardín con:

- ✓ Piedras como peldaños
- ✓ Palos, piñas de pino y hojas
- ✓ Un comedero para pájaros o un carillón de viento
- ✓ Piedras bonitas o conchillas

Plante flores sencillas, como caléndulas o girasoles.



University of California
Agriculture and Natural Resources



UC
CE

PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

Follow us on  www.twitter.com/nutritionBEST

Become Our Fan on  <http://www.facebook.com/pages/UC-Nutrition-BEST/310437520040>

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.



Primer 5-El Condado de Placer Respaldo por la Comisión de Niños y Familias

ROGER INGRAM, County Director

MICHELE FISCH, Nutrition BEST Program Representative

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2011

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico: ceplacer@ucdavis.edu
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.