

# PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

## Gardening

Summer is almost here! Now is the perfect time to start a summer garden. Read on to learn about the benefits of gardening and how to pick plants that pollinators love.

### Why Garden?

- **Gardening is fun for the whole family!**
- **Gardening is educational.** Gardening is a strong educational tool for children. They learn where their food comes from and how it is grown. They learn from every step: selecting the seeds, planting, watering, weeding, harvesting, and tasting.
- **Gardening is economical.** Seeds and starts are inexpensive. Planting containers can be made from recycled household items, like milk jugs, takeout containers, and even plastic grocery bags.



### Want to learn more about container gardening?

Scan the QR codes or follow these links for more information.



[Bountiful Harvest  
Container Garden Guide](#)



[Nutrition News  
Garden Edition](#)



[Placer County  
Planting Guide](#)



# Pollinator Gardens



Get the most out of your garden by including beautiful pollinator plants.

Pollinator plants need less attention than vegetable gardens because there is less weeding, watering, and harvesting involved. They provide food for pollinators like bees and hummingbirds. They also provide opportunities for children to learn about pollinators and watch pollinators at work.

For more information about pollinator container gardens, follow this link:

<https://arboretum.ucdavis.edu/potted-plants-pollinators>

## Pollinator-Friendly Plants

Here are just a few options for your pollinator garden:

- California poppy
- California fuchsia
- Lavender
- Yarrow

[Placer County Master Gardeners' Guide to Native Pollinator Plants](#)



CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
Agriculture and Natural Resources

# NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

## Jardinería

¡El verano ya casi está aquí! Ahora es el momento perfecto para comenzar un jardín de verano. Siga leyendo para aprender sobre los beneficios de la jardinería y cómo elegir las plantas que aman los polinizadores.

### ¿Por qué la jardinería?

- **¡La jardinería es divertida para toda la familia!**
- **La jardinería es educativa.** La jardinería es una poderosa herramienta educativa para los niños. Aprenden de dónde provienen sus alimentos y cómo se cultivan. Aprenden de cada paso: seleccionar las semillas, plantar, regar, deshierbar, cosechar y comer.
- **La jardinería es económica.** Las semillas y las semillas son baratas. Los recipientes para plantar se pueden hacer con artículos domésticos reciclados, como jarras de leche, recipientes para llevar e incluso bolsas de plástico para supermercado.



### Más información de jardinería

Escanear los códigos QR o siga estos enlaces para obtener más información.



[Guía para plantar un huerto de cosecha abundante en contenedores \(español\).](#)



[Guía de plantando del condado de Placer \(inglés\).](#)

# ★ Jardines de polinizadores ★

Aprovecha al máximo su jardín incluyendo hermosas plantas polinizadoras.

Las plantas polinizadoras necesitan menos atención que los huertos porque implican menos deshierbe, riego y cosecha. Proporcionan alimento para polinizadores como abejas y colibríes. También brindan oportunidades para que los niños aprendan sobre los polinizadores y observen cómo trabajan los polinizadores.

Para obtener más información sobre los jardines de polinizadores, siga este enlace: [Proporcionando un Hogar para las Abejas en tu Jardín](#)

## Plantas para polinizadores

Aquí hay algunas opciones para su jardín de polinizadores:

- La amapola de California
- La fucsia de California
- La lavanda
- La milenrama

[Plantas de Abejas de Bajo -Agua Recomendadas para la región de Sacramento](#)



CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA SNAP), produjo este material. Estas instituciones son proveedores de igualdad de oportunidades y empleadores. Para obtener información nutricional importante, visite [www.CalFreshHealthyLiving.org](http://www.CalFreshHealthyLiving.org)

Es política de la Universidad de California (UC) y de la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC no discriminar ni acosar a ninguna persona en ninguno de sus programas o actividades (la declaración completa de la política de no discriminación se puede encontrar en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215244.pdf>)

Las consultas sobre las políticas de no discriminación de ANR pueden dirigirse a UCANR, Oficial de Cumplimiento de Acción Afirmativa y Título IX, Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
Condados de Placer y Nevada  
11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Sitio web:  
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>