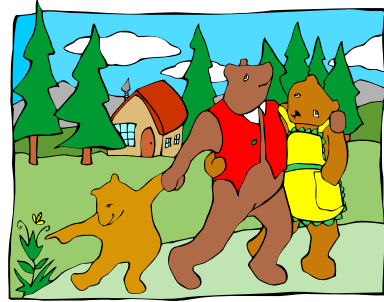


Un cuento de avena

Un agradable cuento y una delicia para compartir.



Algo para probar

- Mezcle un paquete de harina de avena con agua caliente. Agregue fruta: pruebe con banana, pasas de uva o arándanos. Pruebe con miel o canela.
- Júntense para leer *Ricitos de Oro y los tres osos*. Ayude a su hijo a realizar un dibujo del cuento. O pídale que le cuente su versión del cuento y escríbala por él.
- ¡Haga una representación del cuento! Pruebe diferentes voces para Ricitos de Oro y la familia de osos. Busque objetos de utilería como tazones plásticos, cucharas, sillas de cocina, mantas, un osito de peluche o una muñeca.

Mi parte favorita de Ricitos de Oro y los tres osos

Mi nombre es: _____

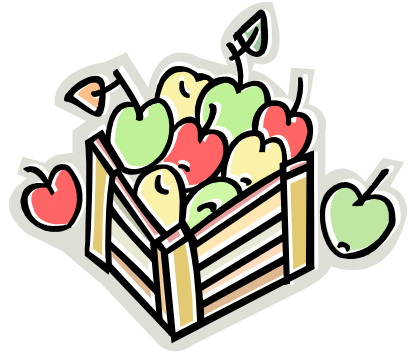
Fecha: _____

Asistente adulto: _____

Tiempo destinado: _____

Actividad con manzanas

Una divertida actividad matemática y una deliciosa comida todo en uno. Los niños aprenden a contar, medir, estimar y trabajar en equipo mientras ayudan a cocinar.



Algo para probar

	<p>Ayude a su hija a lavar y secar una manzana. Pregúntele cuántas manzanas ve.</p> <p><i>(Prevea risitas y alboroto.)</i></p>
	<p>Corte cuidadosamente la manzana por la mitad. Pregúntele cuántas manzanas ve ahora.</p> <p><i>(Las respuestas pueden variar.)</i></p>
	<p>Concluya cortando la manzana en muchos trozos. Cuenta los trozos de manzana con su hija.</p> <p><i>(Recuerde: ¡Aprender a contar requiere tiempo y práctica!)</i></p>
	<p>Ayude a su hija a comparar los trozos de manzana con la cantidad de dedos de las manos. Pregúntele si tiene más trozos de manzana que dedos, ¿o menos? Pregúntele también cuántos dedos tiene.</p> <p><i>(Es posible que su hija también desee contar los dedos suyos.)</i></p>
	<p>Haga dos montones de trozos de manzana. ¿Cuál es el montón más grande? ¿Y el más pequeño? ¿Son iguales? Pídale a su hija que coma un trozo o dos y que vuelva a realizar la comparación.</p> <p><i>(Los trozos de manzana forman bloques interesantes, ¡ánimese y juegue!)</i></p>
	<p>Coma un trozo o dos (o más) de la manzana. Vuelva a contar los trozos. Repita el procedimiento.</p> <p><i>(A los niños les encanta aprender junto a usted. Diviértase aprendiendo con sus hijos todos los días.)</i></p>

Mi nombre es: _____

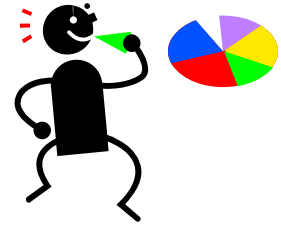
Fecha: _____

Asistente adulto: _____

Tiempo destinado: _____

Actividades diarias

¿Come cada miembro de la familia cinco o más frutas y verduras cada día? Realizar un seguimiento en el tiempo de los hábitos y patrones alimentarios puede ayudarle a ver qué come cada día.



Algo para probar

Piense en todas las frutas y verduras que come: frescas, congeladas, enlatadas. En sopas, ensaladas, guisos, sándwiches o solas. ¿Qué colores comió hoy? Haga la cuenta en el siguiente cuadro.

Frutas y verduras de gran colorido que comemos cada día

	Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul	Violeta
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Mi nombre es: _____

Fecha: _____

Asistente adulto: _____

Tiempo destinado: _____

Refrigerios llamativos

Un refrigerio saludable entre comidas ayuda a los niños a aprender y crecer.



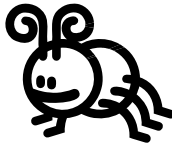
Algo para probar

1. Déle a su hijo un refrigerio diferente cada día. Consulte las sugerencias de refrigerios llamativos.
2. Hable con los demás sobre su refrigerio favorito: el color, el sabor y la textura.
3. Pídale a su hijo que haga un dibujo de su refrigerio favorito.

Si no sabe si alguien de su familia tiene alergia al maní, no use mantequilla de maní ni otros frutos secos sin consultar antes al médico.

Sugerencias de refrigerios llamativos

Hormigas en una rama



Ingredientes:

- 2 ó 3 ramas de apio limpias
- Mantequilla de maní o queso crema
- Pasas o semillas de girasol

Corte las ramas de apio por la mitad. Unte mantequilla de maní o queso crema en la parte interna (como si llenase el interior de una canoa). Ponga pasas o semillas encima de la mantequilla de maní o el queso crema.
¡Buen provecho!

Verduras al paso

Ingredientes:

Verduras frescas duras como:
ramas de apio
bastones de zanahoria
otras verduras frescas de su elección



Lave y corte las verduras. Coloque algunos bastones de cada verdura en recipientes plásticos o bolsas ziploc. Lleve las verduras con usted cuando salga para esos momentos en los que usted y sus hijos desean un tentempié.

Cereal energético

Ingredientes:



- Cereal seco de granos enteros o granola
- Pasas
- Trozos de banana
- Frutos secos o semillas

Cada miembro de la familia coloca un puñado de cereal y frutos secos en su bolsa. Cierre la bolsa y agite. Obtendrá una deliciosa comida para llevar con agua en las caminatas familiares.

Mi refrigerio favorito

Mi nombre es: _____

Fecha: _____

Asistente adulto: _____

Tiempo destinado: _____