

# Páginas de preescolar

Un boletín para padres de preescolares lleno de alimentos, datos y diversión de su oficina de extensión del condado local.



Servicio de extensión cooperativa  
Condado de Graves  
251 W Housman Street  
Mayfield KY 42066  
(270)247-2334  
Fax: (270) 247-5193  
graves.ca.uky.edu

Abril de 2021

## Tiempo de juego

Obtenga consejos para la mudanza



- ▶ Reserve una zona de juegos adentro. Encuentra un lugar seguro donde su hijo pueda caer, rodar, saltar y tirar cosas - sin romper algo o lastimarse
- ▶ Tenga un lugar al aire libre para correr y patear una pelota.
- ▶ Convierta el juego activo en tiempo en familia, tal vez después de una comida.
- ▶ Cree obras de arte en las aceras o entradas de autos. Usar de colorestiza, o "pintar" con agua y pinceles.
- ▶ Persigue las sombras bajo el sol de verano o el luz de una luna llena.
- ▶ Juegue a la rayuela. Dibuja cuadrados de rayuela en la acera. Los niños pequeños pueden saltar desde cuadrado a cuadrado. Los niños mayores, y usted, pueden saltar, agacharse y agacharse!
- ▶ ¡Crea un desfile! Viste a niños, adultos y mascotas. Decora carros, triciclos, bicicletas y cochecitos

- ▶ Visite un mercado de agricultores. Caminar y hablar de los alimentos. Compra algo para preparar y comer en casa
- ▶ ¡Corre por el aspersor del jardín!
- ▶ Ir a recolectar frutas: Elija bayas, melocotones, manzanas, lo que sea que crezca donde vives.
- ▶ Chapotee en una piscina, lago o en un arroyo limpio y lento. Siempre supervise a los niños cuando estén cerca del agua. Nunca deje a los niños solos cerca del agua.
- ▶ Vuela una cometa. Soplar burbujas. Seguir con seguridad donde quiera que vayan.
- ▶ Disfrute de un parque infantil, si está equipado para niños pequeños.
- ▶ Juegue juegos que se muevan: "Ring-Around-the-Rosie", "London Bridge" y otros.
- ▶ Trabajar en un jardín.
- ▶ Disfrute de las hojas de otoño. Rastrille las hojas en un pila. ¡Disfruta del placer de saltar en él!
- ▶ Realice una caminata por la naturaleza. Busque huellas de animales en la nieve, flores silvestres y capullos temprano primavera, u hojas de colores en el otoño.
- ▶ Dé un paseo por el vecindario. Incluso en la lluvia



días, salir al aire libre puede ser divertido. Viste tu niño apropiadamente para el clima.

► Realice una historia. Lean un libro juntos; Muevete para darle acción. Si el libro trata sobre comida y incluye una receta, hagan la receta juntos.

► Cree una carrera de obstáculos. A los niños les encantará caer sobre almohadas, gatear por abierto cajas y saltar en hula-hoops.

► Sube la música y baila. Balancea tu brazos como un conductor. O muévete al música como un gato, pájaro, caballo, elefante o bicho. ¡Tú también lo haces!

Fuente: Educación para la salud a través del liderazgo de extensión (HEEL)

## Dólares y sentido

Los niños necesitan practicar esperando ser bueno en eso. Las tablas de ahorros pueden ayudar

ellos aprenden a esperar gastar dinero. Los gráficos pueden muestra cuánto dinero tienen los niños ahorraron y cuánto dinero más necesitar. Esto puede animarlos a mantener ahorro. Para aprender más sobre cómo hacer una tabla de ahorros para su niño en edad preescolar, vaya

a [http://www.creditunion.coop/download/pre\\_k\\_1.pdf](http://www.creditunion.coop/download/pre_k_1.pdf)



## Comamos

Árboles en un bosque de brócoli

alguna vez has comido un árbol por un refrigerio? Aquí esta tu oportunidad! Crear árboles comestibles con zanahorias baby y floretes de brócoli.

Agregue algunos tomates cherry para que entre el sol.

También puedes hacer flores arreglando floretes de brócoli alrededor de tomates cherry y usando las zanahorias pequeñas como tallos.



Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 zanahorias, peladas u 8 baby zanahorias
- 3 tazas de floretes de brócoli
- 4 tomates cherry
- 3 cucharadas de hojas de perejil

### Salsa de acompañamiento:

- 1/4 taza de yogur natural sin grasa
- 1/4 taza de crema agria ligera
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharaditas de mostaza marrón picante

Utensilios necesarios:

Tabla de cortar

Platos para servir

Cuchillo afilado

Cuchara de mezcla

Tazón de mezcla pequeño

Tazas y cucharas medidoras

### Método:

1. Para preparar salsa para mojar, combine el yogur, la crema agria, miel y mostaza en un pequeño cuenco.
2. Sostenga las zanahorias contra la tabla de cortar y recortar los extremos. Corta cada mitad, transversalmente, luego a lo largo para hacer cuatro piezas.
3. Organice cada plato poniendo dos trozos de zanahoria (o 2 zanahorias pequeñas) al lado a lado en el centro. Arreglar brócoli alrededor de las zanahorias formando una grupo. Coloca los tomates en el parte superior del plato. Salsa de cuchara alrededor la base de zanahorias y espolvorear con perejil.

Información nutricional: (por ración)

84 calorías

12 g de carbohidratos

3 g de proteína

74 mg de sodio

2 g de grasa (2 g sat.)

1 mg de colesterol

Fuente: Amigos de 5 al día en Dole Food Company

[www.dole.com](http://www.dole.com)

Atentamente,

Agente de extensión del condado para Ciencias de la familia y del consumidor

Traducido por traductor de Google