

# Pre-School Pages

February 2025

## Valentine's Day Snack Mix

Yield: 11 servings

### Ingredients:

- 2 cups pretzels
- 2 cups heart-shaped cereal
- 1 cup freeze-dried strawberries
- ½ cup chocolate chips

### Directions:

- Wash hands with soap and water.
- Stir together all ingredients.
- Store in an airtight container.

### Nutrition Information:

Serving Size (½ cup):

- Calories: 110
- Total Fat: 3.5g
- Saturated Fat: 2g
- Sodium: 115mg
- Total Carbohydrates: 21g
- Fiber: 1g, includes 6g Added Sugars
- Protein: 3g
- Potassium: 2%

<https://food.unl.edu>

## Fun Facts About Groundhogs

Groundhogs (a.k.a. woodchucks or whistlepigs) are stout cat-sized rodents belonging to the group of large ground squirrels in the family. They have the nickname "whistlepig" because when alarmed, they use a high-pitched whistle to warn the colony.

Groundhogs have short ears and a short tail. The jaws are strong, and their teeth grow throughout their lives. The average groundhog weighs as much as 11lbs. Despite their stocky build, they are surprisingly quick. Groundhogs are also good swimmers and tree climbers. They have two layers of fur: a dense grey undercoat and a longer coat of banded guard hairs that gives the groundhog a "frosted" appearance. When groundhogs are frightened, the hairs of the tail stand straight up.

Groundhogs live near rocky outcrops from valley bottoms to alpine tundra, but they avoid dense forest. They are active mostly at dawn and dusk. Groundhogs are exceptional diggers and will use their claws to create an intricate system of underground burrows, which even include a separate "bathroom" chamber! Their burrow systems can have between two and ten entrances, but the average is around five. They use their burrows all year round for resting, safety and raising young.

A groundhog's diet consists of lots of green plants, fruits, and vegetables, but very little water. Most of their moisture come from dewy leaves. They're mostly herbivores, except for when they're not. They will occasionally be spotted snacking on insects, bird eggs and other tiny critters.

## The Origins of Groundhog Day

We can all agree that the groundhog is the world's most famous rodent meteorologist, but who appointed them the official spring forecaster? The Pennsylvania Dutch introduced this superstition into our popular culture. The lore claims that if the groundhog emerges from its burrow on February 2nd and sees its shadow, it will retreat back underground and there will be six more weeks of winter. If the groundhog doesn't see its shadow, then spring will arrive early.

source: fws.gov

# VALENTINE'S DAY CRAFT

## Popcorn Valentine's Envelope

Gather these supplies and let your kids decorate the cut and folded card stock with paints, handprints etc. & give to family members. Reminder, popcorn can be a choking hazard for children under 4 yrs old.

### Supplies:

Cardstock

Glue Stick

18 inches of 1/2" wide coordinating ribbon

Hole Punch

12-inch ruler

Microwave Popcorn Packet

### Directions:

From the card stock you designed or other card stock, cut a piece 7" x10 1/2". Measure in 2 1/4" from short edge of paper and fold; measure in 3 7/8" from the opposite short edge of paper and fold. Glue folded edges together to form your envelope. (Finished size is 4 1/2" x7".)

Find the center point of the 4 1/2" edge of the envelope. Measure 3/8" down. Using a holepunch, punch a hole through both thicknesses of paper. Thread ribbon through both layers of paper and tie ends together leaving 1" tails.

Decorate outside of envelope. Be creative! Place microwave packet of popcorn into ribbon loop. Push popcorn packet down into envelope, making sure it is secured at the bottom with the ribbon. Pull ribbon to reveal envelope surprise.

source: ohio4h.org  
clover buds

# POPCORN TIME



*Denise Wiley*

County Extension Agent for Family  
& Consumer Sciences

## Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources  
Family and Consumer Sciences  
4-H Youth Development  
Community and Economic Development

## MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

Lexington, KY 40506



Disabilities  
accommodated  
with prior notification.

# páginas preescolares

Enero 2025

## CHILE DE POLLO BLANCO

**Sirve: 6**

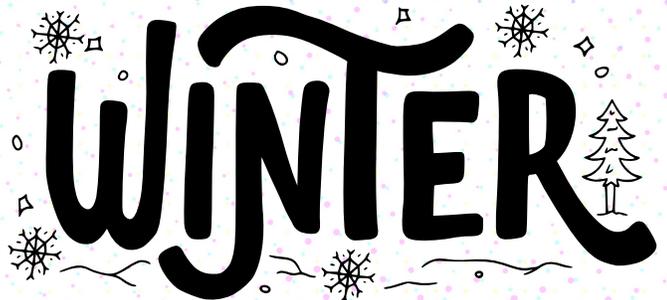
**Ingredientes:**

3 pechugas de pollo grandes deshuesadas  
lata de 15 oz de frijoles negros  
(escurridos y enjuagados)  
lata de 15 oz de maíz dulce (sin escurrir)  
lata de 10 oz de tomates rotel  
1 paquete de mezcla de aderezo ranch  
¼ de taza de salsa picante  
8 oz de queso crema  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de chile en polvo

**Instrucciones:**

- Agregue las pechugas de pollo al fondo de su olla de cocción lenta
  - Agregue el resto de los ingredientes.
  - Cocine a temperatura alta durante 3-4 horas o a temperatura baja durante 6-7
  - Use un tenedor para desmenuzar el pollo
  - Sirva con queso rallado o crema agria.
- ¡Disfrutar!

<https://washington.osu.edu/program-areas/family-and-consumer-sciences/crock-tober-fest-2021>



¡Es muy divertido jugar al aire libre, incluso en el frío! Vístete para el clima, no hay razón para dejar que el invierno acabe con tu diversión al aire libre. Hay algunos juegos y actividades que son más divertidos, o que sólo son posibles, en invierno.

¡Ponga chile de pollo blanco en la olla de cocción lenta y disfrute de la diversión familiar invernal!



# NO DEJES QUE EL FRÍO TE DETENGA

¿Busca formas divertidas de jugar al aire libre este invierno?

¡Prueba estos!

## Construcción de iglús: Diversión helada a baja temperatura.

- **Necesitarás:** Recipientes de plástico limpios (tarros para almacenar alimentos como requesón, yogur, etc.)
- **Qué hacer:** Cuando esté por debajo de los 32 grados, llene los recipientes con agua y déjelos afuera para que se congelen. Cuando estén completamente congelados, retire las cajas o sumerja los recipientes de plástico en agua tibia para liberar el bloque de hielo. Mientras usa guantes o manoplas para protegerse del hielo frío, apile y construya con los bloques de hielo para formar edificios u otras formas deseadas.

## Juegos olímpicos de nieve: reúne a tus hermanos y amigos para algunas competiciones frías.

- **Long Jump:** Dibuja una línea de salida en la nieve. Todos se paran en la línea de salida y saltan lo más lejos que pueden. Compara huellas para ver quién saltó más lejos.
- **Lanzamiento de bolas de nieve:** Todos forman su propia bola de nieve y se paran en una línea de salida para ver hasta dónde pueden lanzar sus bolas de nieve.
- **Obstáculos de la pila de nieve:** Haz montones de nieve en línea, con espacios entre ellos. Todos correrán por el área saltando sobre los montones cuando lleguen a ellos. Puedes hacer esto como una carrera o un evento cronometrado y comparar tiempos.

## Pasteles de nieve: Crea una obra maestra natural para que la disfruten las criaturas al aire libre.

- **Necesitarás:** Moldes para pasteles limpios de aluminio o algún tipo de recipiente redondo y plano para cada persona, juguetes para la caja de arena, como palas o cucharones pequeños, y materiales naturales como palos, hojas, bayas, nueces, piñas o alpiste.
- **Qué hacer:** Utilice juguetes de arena para crear sus propios pasteles de nieve naturales en el molde para pastel de aluminio u otro recipiente. Decora o cubre nieve con materiales naturales para hacer una obra maestra. ¡Deja tu pastel a la vista para que lo disfruten criaturas salvajes como ardillas o pájaros!

REFERENCIA:

<https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/content-areas/environment-curriculum/activities/all-activities/outdoor-play-on-winter-days>

*Renée Wiley*

Agente de Extensión del Condado para Ciencias de la Familia y del Consumidor

**Cooperative  
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources  
Family and Consumer Sciences  
4-H Youth Development  
Community and Economic Development

**MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT**

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English.  
University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.  
Lexington, KY 40506



Disabilities  
accommodated  
with prior notification.

# páginas preescolares

Diciembre 2024

## Ideas de regalos caseros



Lleva a tus hijos a la cocina y deja que te ayuden a hacer estos fantásticos regalos.

### Mezcla casera de condimentos para tacos

Rinde: 1 taza, 8 porciones  
Tamaño de la porción: 2 cucharadas (igual a un paquete comprado en la tienda)

#### Ingredientes:

½ taza de chile en polvo  
¼ taza de cebolla en polvo  
2 cucharadas de comino molido  
2 cucharadas de ajo en polvo  
1 cucharada de pimentón  
2 cucharadas de sal  
1 cucharada de pimienta negra

#### Instrucciones:

Licuar hasta que las especias estén bien incorporadas. Guárdelo en un recipiente hermético.

Fuente: Servicio de Extensión del Estado de Mississippi



## Sugar Scrub Jar

#### Suministros:

- 1 frasco pequeño de 6 a 8 onzas
- azúcar blanca
- jabón líquido para lavar platos con humectantes agregados
- 1 cuchillo de plástico

#### Instrucciones:

1. Llene el frasco hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad con azúcar.
2. Vierta jabón para lavar platos casi hasta el borde del frasco.
3. Usando el cuchillo como paleta, mezcle bien el azúcar y el jabón.
4. Si la mezcla está líquida, agrega más azúcar y continúa mezclando. Si la mezcla está muy espesa, agregue más jabón.
5. Una vez que alcance la consistencia deseada, cubra con una tapa decorativa.

Para utilizar: Saque el exfoliante del frasco y frótelo generosamente sobre las manos mojadas. Enjuague con agua tibia.

Source: University of Kentucky, Gifts in a Jar publication FN-AP.149



## Hacer comida para crear recuerdos

Las fiestas están llenas de comida y recuerdos. A menudo pensamos en un plato específico que comimos cuando éramos niños cuando pensamos en determinadas fiestas. Podemos acercarnos a nuestra familia cocinando juntos. Los niños pueden aprender mucho en la cocina y las vacaciones son un buen momento para incluirlos. ¡Los niños no solo aprenderán a cocinar, sino que incluso aprenderán sobre las tradiciones familiares!

Aunque las vacaciones son una época del año muy ocupada, tómese el tiempo para incluir a los niños en la cocina. Utilice los siguientes consejos para incluir a niños de todas las edades:

### Edades 2-3:

- Déjalos observar y explicar lo que estás haciendo en la cocina para ayudarlos a aprender términos como batir, revolver, rebozar, etc.
- Déjalos imitar lo que estás haciendo sin ingredientes. Por ejemplo, si estás mezclando ingredientes, déjalos hacer el mismo movimiento con una cuchara de madera y un recipiente vacío.

Si su hijo es capaz de realizar tareas como revolver, permítale que lo ayude a revolver los ingredientes. Haga que los niños le entreguen los ingredientes que necesita.

### Edades 4-6:

- Lea recetas a los niños.
- Permita que los niños le ayuden a reunir los ingredientes para una receta.
- Inclúyalos al medir los ingredientes. Permítales verter los ingredientes medidos en un tazón.
- Permítales revolver los alimentos que no están en la estufa.
- Deje que los niños presionen &quot;iniciar&quot; en un cronómetro.
- Deje que los niños le ayuden a secar los platos.

### Edades 7 and up:

- Deje que los niños ayuden a cortar los alimentos. Para los niños más pequeños, use un cuchillo de mantequilla para cortar alimentos blandos como un plátano. Para los niños mayores, déjeles picar calabacines o pepinos. Mire videos en PlanEatMove.com para obtener guías sobre cómo picar ciertos alimentos.
- Deje que los niños le lean recetas en voz alta.
- Deje que los niños midan los ingredientes.
- Enséñeles cómo usar un abrelatas y permítales probarlo si son capaces. .
- Déjeles que te ayuden con la comida preparada en la estufa si tienen edad suficiente.

Source: Jeannie Najor, MS, RD

Merry Christmas

*Denise Wiley*

Agente de Extensión del Condado para  
Ciencias de la Familia y del Consumidor

**Cooperative  
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources  
Family and Consumer Sciences  
4-H Youth Development  
Community and Economic Development

**MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT**

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English.  
University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.  
Lexington, KY 40506



Disabilities  
accommodated  
with prior notification.