

Pre-School Pages

september 2024

Easy Granola Bars

Servings: 14
Serving Size: 1 bar

Ingredients:

2 cups quick oats
1 cup peanut butter
2 tablespoons sliced almonds
1/4 cup honey
1/4 cup raisins or dried cranberries (optional)



Directions:

Mix together ingredients in a medium-sized bowl.

Line a 9x9 square pan or 7x11 rectangular pan with parchment paper and press the granola into the pan until evenly distributed.

Place pan in freezer for one hour until granola is firm. Cut into 14 bars.

Source: Eat Smart to Play Hard : University of Kentucky Cooperative Extension Service, Nutrition Education Program

200 calories; 11g total fat; 2g saturated fat; 0g trans fat; 0mg cholesterol; 80mg sodium; 20g carbohydrate; 3g fiber; 9g total sugar; 7g added sugar; 6g protein; 0% Daily Value of calcium; 6% Daily Value of iron; 0% Daily Value of potassium

Hiking is a great activity for whole families to do together. It gets kids and adults alike away from screens, enjoying nature, and spending quality time together. Fall is the perfect time to plan a family hike. Mild weather, beautiful scenery, and gentle breezes make an ideal outdoor experience! Hiking is also a great physical activity.



Hiking uses more muscles than a normal walk, both in your legs and core. You might find that you are sore after a hike — that is a good thing! It means you are engaging muscles that don't get as much regular use. Hiking also requires more oxygen, so it makes your heart and lungs work harder. This makes hiking a great way to build endurance. Hiking on uneven surfaces improves balance and coordination for both kids and adults.

If you are looking for places to hike close to home or farther away, here are a few resources on hiking opportunities in Kentucky.

- Plan a hike at a Kentucky state park. Their website has information about trail head locations, trail lengths, and other helpful information: <https://parks.ky.gov/things-to-do/trails/hiking>.
- Kentucky has seven national parks as well, many with trails to hike and sights to see: <https://www.nps.gov/state/ky>.
- Kentucky Tourism has also curated a list of destinations with hiking trails and information to plan trips to visit each location: <https://www.kentuckytourism.com/things-to-do/outdoors/outdoor-recreation/hiking>.

source: <http://fcs-hes.ca.uky.edu/files/0924-healthbulletin-parent.pdf>



COOKING WITH YOUR KIDS

Inspiring innovation through lessons in the kitchen

PRESCHOOL

Simple, hands-on activities are a great way for preschool-age chefs to use and develop their motor skills. They will enjoy activities such as:



WIPING TABLES



OPENING PACKAGES



STIRRING OR WHISKING INGREDIENTS IN A BOWL

FRESH GRAPE & CHEDDAR SALAD

This tasty salad is perfect for little ones to assist in washing fruits and veggies, tearing lettuce and salad greens, and pouring liquids.

DIRECTIONS:



To make dressing:

In saucepan over high heat, bring grape juice to a boil. Let cook until bubbling thickly and reduced to a couple of tablespoons, about 4 minutes. Scrape into small bowl and place in freezer for about 10 minutes to chill. Remove from freezer and whisk in yogurt, vinegar and mustard until smooth. Season with pepper. Use immediately or cover and refrigerate until needed.

To finish salad:

Toss the fresh greens and grapes. Top with cheese and drizzle dressing over salad.



WHAT YOU NEED:

DRESSING



- 1/2 cup grape juice
- 1/2 tsp. balsamic vinegar
- 1/4 cup 2% plain, Greek-style yogurt
- 1/2 tsp. Dijon mustard

SALAD

- 3 cups fresh baby greens (arugula, romaine or spinach)
- 1 oz. cheddar cheese, grated
- 1 cup halved red or green seedless grapes



With gratitude,

Denise Willey

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.



Disabilities accommodated with prior notification.

paginas preescolares

Septiembre 2024

barras de granola fáciles

Porciones: 14

Tamaño de la porción: 1 barra

Ingredientes:

2 tazas de avena rápida
1 taza de mantequilla de maní
2 cucharadas de almendras rebanadas
1/4 taza de miel
1/4 taza de pasas o arándanos secos (opcional)



Instrucciones:

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano.

Forre un molde cuadrado de 9 x 9 o un molde rectangular de 7 x 11 con papel pergamino y presione la granola en el molde hasta que se distribuya uniformemente.

Coloque el molde en el congelador durante una hora hasta que la granola esté firme. Cortar en 14 barras.

Fuente: Eat Smart to Play Hard: Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky, Programa de Educación Nutricional

200 calorías; 11 g de grasa total; 2 g de grasa saturada; 0 g de grasas trans; 0 mg de colesterol; 80 mg de sodio; 20 g de carbohidratos; 3 g de fibra; 9 g de azúcar total; 7 g de azúcar añadido; 6 g de proteína; 0% del valor diario de calcio; 6% del valor diario de hierro; 0% del valor diario de potasio

El senderismo es una gran actividad para realizar en familia entera. Hace que tanto los niños como los adultos se alejen de las pantallas, disfruten de la naturaleza y pasen tiempo de calidad juntos. El otoño es el momento perfecto para planificar una caminata familiar. ¡El clima templado, los hermosos paisajes y las suaves brisas crean una experiencia ideal al aire libre! El senderismo también es una gran actividad física. El senderismo utiliza más músculos que unacaminata normal, tanto en las piernas como en el tronco. Es posible que sienta dolor después de una caminata, ¡eso es algo bueno! Significa que estás ejercitando músculos que no se usan con tanta regularidad. El senderismo también requiere más oxígeno, por lo que hace que el corazón y los pulmones trabajen más. Esto hace que el senderismo sea una excelente manera de desarrollar resistencia. Caminar en superficies irregulares mejora el equilibrio y la coordinación tanto para niños como para adultos.



Si está buscando lugares para caminar cerca de casa o más lejos, aquí hay algunos recursos sobre oportunidades de caminatas en Kentucky.

- Planifique una caminata en un parque estatal de Kentucky. Su sitio web tiene información sobre las ubicaciones de los inicios de los senderos, su longitud y otra información útil: <https://parks.ky.gov/things-to-do/trails/hiking>.
- Kentucky también tiene siete parques nacionales, muchos de ellos con senderos para caminar y lugares para ver: <https://www.nps.gov/state/ky>.
- Kentucky Tourism también ha seleccionado una lista de destinos con rutas de senderismo e información para planificar viajes para visitar cada lugar: <https://www.kentuckytourism.com/things-to-do/outdoors/outdoor-recreation/hiking>.

fuentes: <http://fcs-hes.ca.uky.edu/files/0924-healthbulletin-parent.pdf>



COCINANDO CON TUS NIÑOS

Inspirando la innovación a través de lecciones en la cocina

PREESCOLAR

Las actividades sencillas y prácticas son una excelente manera de que los chefs en edad preescolar utilicen y desarrollen sus habilidades motoras. Disfrutarán de actividades como:



LIMPIANDO
MESAS



APERTURA
DE PAQUETES



REVOLVER O BATIR LOS
INGREDIENTES EN UN TAZÓN

ENSALADA DE UVAS FRESCAS Y QUESO CHEDDAR

Esta sabrosa ensalada es perfecta para que los más pequeños ayuden a lavar frutas y verduras, cortar lechuga y verduras para ensalada y verter líquidos.

INSTRUCCIONES:



Para hacer el aderezo:

En una cacerola a fuego alto, hierva el jugo de uva. Deje cocinar hasta que burbujee y se reduzca a un par de cucharadas, aproximadamente 4 minutos. Vierta la mezcla en un tazón pequeño y colóquela en el congelador durante unos 10 minutos para enfriar. Retire del congelador y agregue el yogur, el vinagre y la mostaza batiendo hasta que la mezcla quede homogénea. Sazone con pimienta. Use inmediatamente o cubra y refrigere hasta que la necesite.

Para terminar la ensalada:

Mezcle las verduras frescas y las uvas. Cubra con queso y rocíe el aderezo sobre la ensalada.



LO QUE NECESITAS:

VENDAJE

1/2 taza de jugo de uva

1/2 cucharadita de vinagre balsámico

1/4 taza de yogur griego natural al 2%

1/2 cucharadita de mostaza de Dijon

ENSALADA

3 tazas de hojas verdes frescas

(rúcula, lechuga romana o espinaca)

1 oz de queso cheddar rallado

1 taza de uvas rojas o verdes sin semillas cortadas por la mitad



Con gratitud,

Agente de Extensión del
Condado para Ciencias
Familiares y de Consumo

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.



Disabilities
accommodated
with prior notification.