

Queridos Padres y Proveedores,

Children's Hunger Alliance espera que estén disfrutando el calor de la primavera. Estamos proveyendo este boletín informativo al lado de **Honda de América** para proveerles a ustedes con unas sugerencias y actividades para ayudar mantener que sus niños están ocupados y contentos durante el próximo mes del verano.

Visita a tu biblioteca local y toma prestado los libros: **A SEMBRAR SOPA DE VERDURAS** por Lois Ehlert; **BUSY BUZZY BEE** por Karen Wallace; y **ARANDANOS PARA SAL** por Robert McCloskey.



Brotar las Semillas

Lee **A SEMBRAR SOPA DE VERDURAS** por Lois Ehlert a tus niños. Después de leer el libro, trata a brotar los tipos de semillas que están plantando en el libro. Brota unas semillas dentro una bolsa de Zip-lock que contiene una toalla de papel que está mojada. Chequea cada día para unos cambios. Planta unos brotes dentro una taza de papel que está llenado con la tierra y entonces a tu jardín. Anota los cambios a un gráfico. Diviértanse con sus niños por completar una lista de los cambios, y comparte la lista con otros miembros de la familia. Los niños disfrutarán mirar los cambios y el crecimiento de las semillas. También estarán emocionados cuando pueden comer la comida que han cultivado.



Actividad para Mantener en Forma 'Cultivar' unos Niños de Verduras

Deja a cada niño a decidir cual verdura es su favorita. Diga a los niños a empezar por se enroscan en el piso y por se empequeñecen tan pequeño como posible para que ellos pueden ser las semillas sembradas recientes. El 'jardinero' actúa como está regando las semillas, y por eso las semillas empiezan a crecer. El sol brilla a las semillas y ellas continúan crecer hasta las semillas se ponen de pie y están agitando sus brazos como la parte superior de una zanahoria o un maíz. Anima a los niños cavar las patatas o las zanahorias, y entonces lavarlas. Esta actividad pide que los niños muevan y usen sus imaginaciones, que es importante para el pensamiento crítico para sus futuros.

La Comida para una Familia

En el libro **ARANDANOS PARA SAL** por Robert McCloskey, Sal y su mama pasaron bien juntas a recoger y comer los arándanos. Involucra tus niños en elegir y preparar la comida. También no simplemente alimenta a tus niños, siéntate y come con ellos. Sé un modelo de los hábitos buenos de comer por comer la comida que sirves y por usar los buenos modales. A la mesa, sirve la comida y el tentempié en una manera de 'familia.' Por ejemplo, pon una porción de comida para cada niño junto en un bol de servir. Pasa el bol o la plata en torno a la mesa y deja

cada niño decidir si quiera la comida y deja él/ella tomar una porción con una cuchara de servir. No fuerza a los niños a comer la comida que ponen a su plato. Si la comida queda en el bol de servir, permite a los niños quienes piden, tener más.

El Tamaño de Ración

La pirámide alimentaria nos dice lo que es debe tener para cada grupo de comida. Ve a <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html> para los tamaños de ración y otra información valiosa. Los tamaños de ración deben estar usados para ayudar en la preparación de la comida. El tamaño de ración para un niño normalmente es $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza o 1 a 2 cucharadas. Comparado a como los adultos comen, no parece como mucho. No ten unas expectativas de poco realista de cuanto tu hijo/a puede comer. Deja a tus niños te dicen cuanto quieren comer de lo que está servido.

Los Trabajos de Alimentar y Comer

Como las abejas del libro, **BUSY, BUZZY BEE** por Karen Wallace, cada persona de la familia tiene un trabajo para hacer con respecto al tema de comer y alimentar. Si una abeja trata hacer el trabajo de otra abeja, entonces estuviera un problema en la colmena y la producción de la miel estuviera afectada. Es igual para la relación de alimentar y comer entre los padres y los hijos. Si das a los niños la oportunidad, ellos comerán la cantidad de comida que se necesitan cada día para crecer. Unos días la cantidad es mucha y otros días parece como casi nada. Está bien. Ofrece una variedad de comida buena y sana, y no necesitas preocuparte que tus hijos coman demasiado. Si comen mucho o poco, sabes que lo que comieron

fue sana y beneficios para ellos. El éxito está encontrado en los papeles correctos para usted como un proveedor. Aquí están unas sugerencias:

**Eres responsable para lo que, cuando, y donde alimentas tus niños.

**Tus hijos son responsables para cuanto comen y si coman algo durante el desayuno, almuerzo, o cena.

Recoger las Bayas

Viaja a recoger a una granja donde puedes recoger tus propias bayas. Es posible que los niños vayan a comer la mayoría de las bayas que recogen. Enseña a ellos saber recoger la fruta sin dañar las plantas. Está la oportunidad para los niños ganar la comprensión y el respeto para la fuente de su comida. Trae bastante bayas a casa para que los niños puedan probarlas en combinación con otra comida como el yogur, el cereal, los panqueques, etc.



Haz el baile de la Abeja Ocupada

Pide a tu niño a decirte sobre el baile de la abeja. Cuando están ustedes afuera en el jardín o al parque, actúa, con tu hijo/a como ustedes son unas abejas y “vuelen” a admirar las flores. Recuerda a tus niños que las abejas no hacen daño a las flores.

