



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Boletín de Educación Nutricional Preescolar

Lección **2**

Su niño ve lo que usted hace. Elija pan integral en sus comidas o merienda ¡Ellos lo harán también! ¿Probando un pan nuevo? Recuerde que los niños no comen alimentos nuevos de inmediato. ¡Sea paciente! Ofrezca nuevas comidas más de una vez.

- Pregúntale a sus niños el nombre de algunos panes de la tienda.
- ¡A los niños les gusta ayudar! Pídales que sirva pan a la familia.
- Ayúdele a sus hijos a tostar pan para hacer un sándwich para otro familiar. Hable de la seguridad al usar el tostador o sacar pan del horno.

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a probar alimentos de granos?

- Al comprar un alimento nuevo de grano entero en la tienda, pida a su niño que lo elija.
- Coma el nuevo alimento de grano con su niño. El aprenderá a comer nuevos alimentos si lo ve a usted.

Los niños pueden aprender a comer saludable y ser más activos leyendo libros.

¿Quiere leer con su niño? Visite:

http://www.michigan.gov/documents/mde/Im_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf



De a los que ama la riqueza del grano entero.

A los niños les gusta ayudar a preparar la comida

Haga arte con la masa.

Usted necesita:

- Masa congelada integral (descongelada)
- Charolas para hornear
- Papel para hornear (ingles: *parchment paper*)

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. En una superficie limpia y enharinada, divida la masa, y dele a su niño una porción para hacer figuras.
3. Coloque las figuras en la charola cubierta con papel.
4. Deje que la masa se levante por 15 a 20 minutos en un lugar cálido sin corrientes de aire.
5. Hornee el pan en el centro del horno por 15 a 20 minutos hasta que este dorado. El tiempo de hornear varía dependiendo del tamaño y grosor de la masa.

Recetas



Los niños en la cocina

Pueden ayudar en esta receta a:

- revolver ingredientes
- llenar los moldes y agregar la jalea

Inscríbese y reciba
este boletín

gratuito:

[http://
missourifamilies.org/
newsletter/](http://missourifamilies.org/newsletter/)

Mi Dulce Corazón Panquecitos

(Rinde 12 panquecitos)

¡Estos panquecitos tienen una sorpresa en el centro!

Ingredientes:

- 2 tazas de harina o 1 de harina y 1 integral
- ¼ taza de azúcar
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de leche baja grasa
- 1 huevo batido
- ¼ taza de aceite vegetal
- Su jalea o mermelada favorita

Instrucciones:

1. Lávese las manos y cubiertas.
2. Precaliente el horno 350 grados.
3. Engrasar el molde de 12 panquecitos.
4. En un tazón mezcle la harina, azúcar, sal y polvo de hornear.
5. En otro tazón, mezcle el huevo, aceite y leche. Mezcle los ingredientes líquidos y secos.
6. Llene los moldes hasta un 1/3. Agregue 1 cucharadita de jalea a cada uno y termine de llenar los moldes hasta 2/3 del borde.
7. Hornee 30 minutos o hasta que estén dorados.

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, para más información visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page/