Marzo
Microvegetales

Este mes aprenderemos sobre microvegetales.

Los microvegetales incluyen una variedad de verduras comestibles, cosechadas en menos de un mes después de la germinación cuando las plantas miden hasta 2 pulgadas de alto. El tallo, los brotes y el primer conjunto de hojas son comestibles y están llenas de sabor.

Los microvegetales se pueden cultivar al aire libre o en interiores. Algunos de los tipos de microverduras más fáciles de cultivar son la lechuga, el brócoli, la coliflor, el repollo Napa, la mostaza, la chía, el rábano, el bok choy de nabo, el sésamo, el berro, el girasol o el trigo sarraceno.

Los microvegetales tienen un intenso aroma, sabor y están repletos de nutrientes. Se pueden usar como aderezos para cosas como huevos revueltos o papas al horno, o en sopas, ensaladas, sándwiches, tacos y batidos para agregar sabor y nutrición.

Cultiva tus propios microvegetales

Materiales:

- Tierra para macetas
- Semillas microverdes
- Contenedor poco profundo (como un molde para pastel de aluminio)
- Botella para nebulización de agua, opcional
- Tijeras para Cosechar

Instrucciones:

Llene recipientes poco profundos con tierra para macetas de al menos 1 pulgada de profundidad.
Ponga las semillas sobre el suelo de manera uniforme. Las semillas deben estar mucho más juntas que en la jardinería tradicional. Una pauta general es de 5 a 10 semillas por pulgada cuadrada.
Rocía agua sobre las semillas para humedecerlas.
Coloca los recipientes al sol, en una ventana orientada al sur es ideal.

1. Las semillas germinarán en aproximadamente una semana. Rocíe con agua diariamente para mantener el suelo húmedo. Use tijeras de cocina para cosechar microvegetales cuando hayan brotado uno o dos conjuntos de hojas. Corta los tallos justo encima del suelo. ¡Lavar y disfrutar!

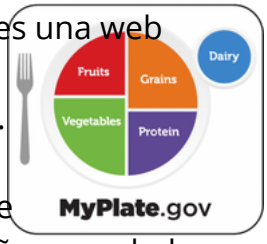
Saludable cada día

5 porciones de frutas y verduras
2 horas o menos de tiempo de pantalla
1 hora o más de ejercicio
0 Bebidas con azúcar

¡Hable con su hijo/a sobre el origen de los alimentos y cómo crecen!

Consejos del mes de nutrición
Comer saludable con MyPlate...

- MyPlate.Gov MyPlate.Gov es una web gratuita que proporciona herramientas para comer sano.



- 2 consejos de MyPlate sobre alimentación saludable para niños en edad preescolar:
  - Dar ejemplo
    Los niños en edad preescolar tienden a copiar lo que hacen los padres o cuidadores en la mesa. Si comes tus vegetales, ellos comerán sus vegetales.
  - Los refrescos

Bebidas sin azúcares añadidos como agua, leche sin grasa sin azúcar o baja en grasa (incluida la leche sin lactosa).
opciones), o las bebidas de soya fortificadas deben ser la opción principal para los niños.

March Menu

TRI-COUNTY HEAD START

Leche servida diariamente en el desayuno y el almuerzo. Leche entera para 12-24 meses, leche baja en grasa para mayores de 2 años. Agua disponible todo el día. Menús desarrollados siguiendo USDA CACFP.
IN = avena integral CN = Cantidad nutricional infantil

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades"

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Manzana Cheerios IN Sopa de carne vegetal melocotones Galletas saladas Pepino + Salsa Leche	2 Plátano Yogur **Cumpleaños de Dr. Seuss: Huevos Verdes Y Jamón** Empanada de hash brown Fruta tropical Panecillo IN Mandarinas Leche	3 Tostada IN Salsa de calabaza Sándwich de pescado IN CN Judías verdes Mandarina Hojaldres de queso I Manzana
6 Mandarina y desayuno de Corndog IN CN Jamón Hawaiano y arroz De Coco Zanahorias Fruta tropical Manzana Yogur	7 Piña Arroz Chex IN Pollo & Gofres IN Maíz Melocotones Plátano Leche	8 Plátano Cereales Meatloaf Judías verdes Puré de papas Pan IN Melocotones Requesón	9 Cóctel de frutas Yogur Espaguetis WG con Salsa de Carne Ensalada mixta arándanos Pera Leche	10 Mandarina Cheerios IN Ensalada de Atún en pan Pita IN Rodajas de pepino peras picadas Manzana Grahams IN
13	14	15	16	17 **Comida tradicional irlandesa:** Salchichas y puré Guisantes Panecillo IN
Vacaciones de primavera (Menú para los que califican para cuidado) Desayuno, almuerzo y merienda a elección de la cocinera				
20 Manzana Gofre IN Taco de carne de res Tortilla IN Frijoles refritos Fruta tropical Palito de pan IN Marinara	21 Melocotones Cheerios IN Pavo asado en panecillo IN Hojaldres de batata Judías verdes Plátano Yogur	22 Avena con crema de calabaza Chile Zanahorias peras picadas galletas saladas Queso de hebra Mandarina	23 Plátano Muffin de manzana IN Pollo, arroz y edamame Maíz Manzana Apio Leche	24 **NO hay escuela**
27 Mandarinas Arroz Chex IN Pollo alfredo con fideos IN Brócoli Melocotón Manzana Grahams IN	28 Peras Avena Arroz con carne hmong Guisantes y Zanahorias Piña machacada Mandarina Leche	29 Plátano Yogur Pollo Italiano Pasta IN con brócoli Cóctel de frutas melocotones Requesón	30 Manzana Cheerios IN Empanada de costilla de cerdo CN Bollo IN Judías verdes mandarinas Plátano Leche	31 Piña Salchicha de pavo CN Fideos IN con atún y Ensalada mixta arándanos Mandarinas Goldfish IN

Marzo 2023

Seguimiento de comidas en familia para el " In-Kind"

TRI-COUNTY HEAD START

Es normal que los niños pasen por la fase de no querer comer algunos alimentos.

- Mantén la calma cuando su hijo/a no coma lo que preparaste.
- No intentes obligarlos a comer.
- Ofrezca alimentos nuevos junto con alimentos que le gustan.
- Deje que su hijo/a elija entre dos opciones saludables.
- Evite usar la comida como recompensa por un buen comportamiento.

Marca con un círculo las comidas que hacen juntos en familia.
D = Desayuno A = Almuerzo C =Cena

Comer juntos
Sentarse todos juntos a la mesa
Sin televisión - conversar

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	
			1 D A C	2 D A C	3 D A C	4 D A C	Total de la semana ___
5 D A C	6 D A C	7 D A C	8 D A C	9 D A C	10 D A C	11 D A C	Total de la semana ___
12 D A C	13 D A C	14 D A C	15 D A C	16 D A C	17 D A C	18 D A C	Total de la semana ___
19 D A C	20 D A C	21 D A C	22 D A C	23 D A C	24 D A C	25 D A C	Total de la semana ___
26 D A C	27 D A C	28 D A C	29 D A C	30 D A C	31 D A C		Total de la semana ___

Nombre del niño/a: _____ **Dirección:** _____ **Total comidas del mes:** ___

Nombre de la madre o padre: _____ **Firma:** _____