

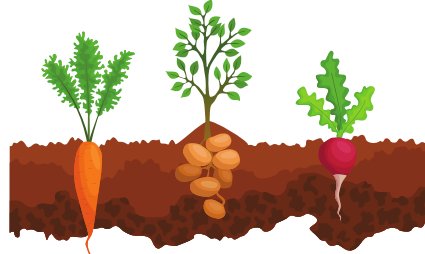
- 5** Ideas para crecer saludable
- 2** Comer 5 o más frutas y verduras
- 1** Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas o menos
- 1** Ejercicio o jugar 1 hora o más
- 0** Tomar bebidas con 0 azúcares

En diciembre aprenderemos sobre los cultivos de raíces.

Las zanahorias, las remolachas, las patatas y las batatas son cultivos de raíces que crecen en Iowa. Los cultivos de raíces crecen bajo tierra.

- Las zanahorias son ricas en betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A. La vitamina A promueve la buena visión, el desarrollo del crecimiento y el sistema inmune.
- Las remolachas están llenas de nutrientes. ¿Sabías que vienen en una variedad de colores como: moradas, rojas y amarillas?
- Tanto las batatas como las patatas son un alimento saludable y saciante que puedes añadir a tu dieta. Puedes probar opciones frescas, congeladas o en lata.

[scanea el código QR o haga click para ver el video de las patatas](#)



Prueba las hortalizas de raíz asadas.

Las zanahorias en la tienda

En busca del tesoro



Instrucciones:

1. Lleve a su hijo(a) a la tienda y busque diferentes tipos de zanahorias.
2. Ayude a su hijo(a) a encontrar zanahorias con la parte superior verde en la sección de frutas y verduras.
3. Las zanahorias crecen bajo tierra. Hable con su hijo(a) sobre cómo crecen las zanahorias. Pregúnteles si las zanahorias crecen por encima o por debajo de la tierra.
4. Ve a mirar en el pasillo de verduras enlatadas y encuentra zanahorias en lata.
5. ¿Cuántos tipos diferentes de zanahorias encontraste en la tienda? _____
6. Opcional: Pregunte a su hijo(a) si quiere probar alguna de las zanahorias en casa.

Nombre del niño(a): _____

Día de la actividad: _____

Nombre de la madre o padre: _____

Firma: _____

Complete este formulario para conseguir 15 minutos de in-kind.

Prevención de atragantamientos

- Cortar los alimentos en trozos más pequeños y triturarlos puede ayudar a prevenir los atragantamientos.



Formas de prevenir el ahogo por atragantamiento

- Anime a los niños a masticar bien los alimentos.
- Supervisar los horarios de las comidas.
- Insista a que los niños se sienten mientras comen. Los niños nunca deben correr, caminar, jugar o acostarse con comida en la boca.
- Mantenga la hora de las comidas tranquila. Evite distracciones, interrupciones y prisas al comer.



Diciembre 2023

Seguimiento de comidas en familia para el

..In-Kind..

HELPFUL
TIPS



El ahogo por atragantamiento se puede prevenir. La comida representa más del 50% de los episodios de asfixia. Los niños también pueden atragantarse con juguetes como botones, canicas y juguetes pequeños. Diciembre es el Mes Nacional de Juguetes y Regalos Seguros. Cuando se trata de juguetes y regalos, es fundamental recordar considerar la seguridad y el rango de edad de los juguetes.



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	2	Total comidas: <u> </u>
--	--	--	--	--	--	---	---	----------------------------

3	4	5	6	7	8	9	Total comidas: <u> </u>
---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

10	11	12	13	14	15	16	Total comidas: <u> </u>
----	----	----	----	----	----	----	----------------------------

17	18	19	20	21	22	23	Total comidas: <u> </u>
----	----	----	----	----	----	----	----------------------------

24	25	26	27	28	29	30	Total comidas: <u> </u>
----	----	----	----	----	----	----	----------------------------

Nombre del niño/a:

Dirección:

Número de comidas del mes

Nombre del padre o madre:

Firma

Menú de diciembre 2023

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"



¡Apoyamos a los agricultores locales!
 Servimos comida local y otros alimentos locales cuando están disponibles en temporada.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



La lumpia incluye varios tipos de rollitos de primavera que se encuentran comúnmente en Indonesia y Filipinas. Están hechos de una pasta fina parecida al papel o a un crepé llamada "envoltorio de lumpia" que envuelve rellenos salados o dulces. El 13 de diciembre tendremos rollitos de huevo, nuestra versión de los de Lumpia.

Clementina
 Kix IN 1
 Lomo de cerdo
 Calabaza
 Guisantes
 Panecillo IN
 Mini pimientos
 Requesón

Naranja Chex de arroz IN 4 Salteado de pollo con arroz integral Peras Yogur Uvas	Melocotones Bagel IN 5 Estofado de res con fideos Brócoli Compota de manzana Mango Leche	Fresas Salchicha De Pavo 6 CN Bolitas de pollo Guisantes y zanahorias Fruta tropical Manzana Leche	Plátano Tostada 7 Salsa de nachos con carne Chips de tortilla IN Maíz Frijoles refritos Goldfish Piña machacada	Peras Yogur 8 Haz tu propia pizza de pepperoni Pepinos WG,CN Plátano Leche
---	--	---	--	---

Mango Avena 11 WG,CN Carne de res Puré de patatas Judías verdes Manzana Leche	Cerezas Waffle IN 12 Sloppy Joe en Bollo IN Verduras de raíz asadas Compota de manzana Zanahorias con salsa parmesana	Albaricoques Muffin IN 13 Rollitos de huevo con arroz integral Fruta tropical Uvas Leche	Plátano Huevo cocido 14 Macarrones con queso IN Verduras Peras Yogur Arándanos	Ciruelas Cheerios IN 15 Sopa de tacos Melocotones Pan de maíz IN Queso IN Plátano
--	--	---	--	---

Yogur Fresas 18 Pisto De Pollo Piña machacada Palitoo de pan IN kiwi Leche	Mandarinas Muffin inglés IN 19 Huevos revueltos Hash Brown Cóctel de frutas Muffin IN Zanahorias Queso	Arándanos CN Panqueque IN 20 pastel de carne Maíz Plátano Pan IN Requesón Tomates cherry	Plátano Salchicha de pavo CN 21 Hamburguesa Hojaldres de batata Frijoles Bollo IN Manzana Leche	22 No hay escuela
--	---	---	--	-----------------------------

No hay escuela 25	No hay escuela 26	27 Servicio de guardería aquellos que califican A elección de la cocinera: desayuno, almuerzo y merienda	28	29
-------------------	-------------------	--	----	----

Este mes aprenderemos sobre zanahorias, remolachas, patatas y batatas. Todas estas verduras se pueden cultivar en Iowa. Todos son tubérculos (nos comemos la parte de la planta que se cultiva bajo tierra).