

¡EMPIEZA BIEN!

COMIENDO Y LEYENDO

# Start Smart Eating & Reading Breakfast Bites

CONSEJOS E IDEAS PARA FAMILIAS ATAREADAS

## NOTA PARA LOS PADRES

Su hijo/hija está aprendiendo que es importante comer frutas y verduras cada día. El desayuno es una buena oportunidad para comer una porción de fruta, verduras o jugo.

*Start Smart Eating & Reading* (¡Empieza Bien! Comiendo y Leyendo) es un programa que le enseña a su hijo la importancia del desayuno. Favor de tomar unos minutos para hacerle algunas preguntas sobre el desayuno. Este boletín contiene actividades, juegos y recetas que usted puede compartir con sus hijos.

## ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● PANQUEQUES PARA CONEJOS

¡A los niños les encantan estos panqueques saludables hechos de avena y zanahorias!



### INGREDIENTES:

1/2 taza de harina	:	1 cucharadita de polvo
1/2 taza de avena de	:	de hornear
cocción rápida	:	1/2 cucharadita de
3/4 taza de suero de leche	:	bicarbonato de soda
1/2 taza de leche	:	1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite vegetal	:	1 huevo
1 cucharada de azúcar	:	1/2 taza de zanahoria
	:	rallada

### INSTRUCCIONES:

- Bata todos los ingredientes a mano en un tazón mediano hasta que queden bien mezclados.
- Rocíe una sartén con aceite en spray. Caliente la sartén. (Para comprobar que la sartén está caliente, agregue unas gotas de agua. Si las gotas empiezan a saltar en la sartén, la temperatura es perfecta.)
- Para cada panqueque, vierta 1/4 taza del batido en la sartén.
- Cocine hasta que los panqueques estén inflados y los bordes estén secos. Voltéelos y cocínelos hasta que el otro lado esté dorado.
- Acompañeles con compota de manzana, fruta fresca o yogur si se desea.

## 10 maneras de comer más frutas y verduras

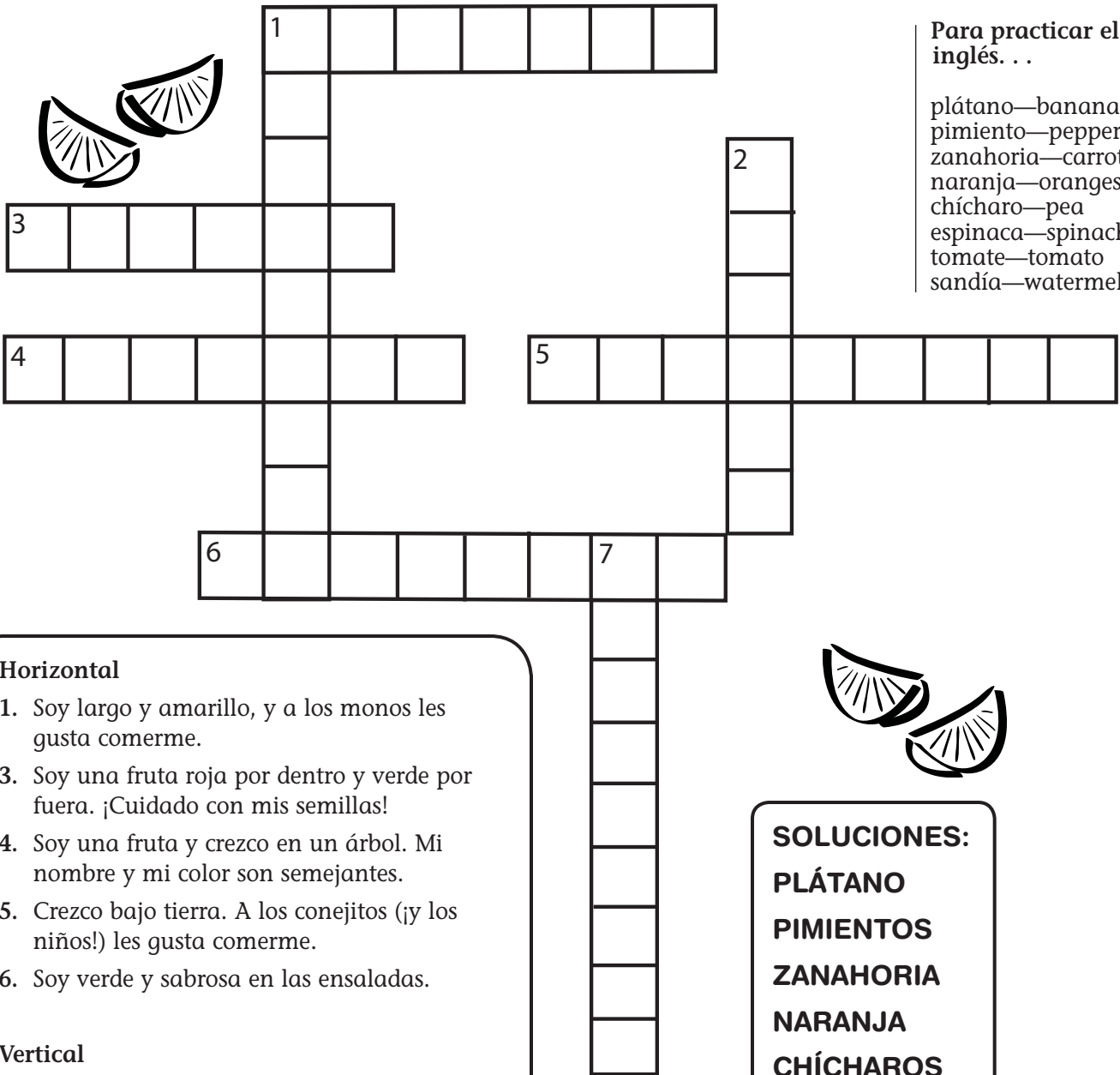
1. Comience el día con una fruta, verdura o jugo para el desayuno.
2. Los almuerzos de escuela sirven frutas y verduras todos los días. Los niños que comen en la escuela son más propensos a comer suficientes frutas y verduras.
3. Si usted prepara el almuerzo para su hijo, no se olvide de incluir una fruta o verdura que sea fácil para comer. Algunos ejemplos son las zanahorias chicas, uvas, plátanos, apio o compota de manzana.
4. Cuando sus hijos llegan de la escuela, ofrézcales trozos de fruta y verduras para la merienda.
5. Permítales a sus hijos escoger una fruta o verdura nueva cuando van de compras.
6. Plante un jardín con su hijo. Le emocionará probar las verduras que cultiva.
7. Prepare licuados y paletas con una mezcla de frutas, tales como plátanos, pedazos de frutas, o frutas enlatadas sin azúcar.
8. Agregue verduras a la sopa favorita de su hijo.
9. Agregue espinaca picada a la salsa de tomate para espaguetis y pizza.
10. Dé un buen ejemplo comiendo frutas y verduras. ¡Son buenas para su salud también!

### Leer sobre comer... ¡pruébelo!

*Rabbit Food*, por Susanna Gretz (©1999, Candlewick Press). John es un conejito que no quiere probar el apio, tomates, chícharos, champiñones o zanahorias. Después de pasar el fin de semana con Tío Conejito, John empieza a comer las verduras y también descubre un secreto gracioso acerca de Tío Conejito.

# Sigue las pistas a las frutas y verduras

Usa las pistas para resolver el crucigrama:



Para practicar el inglés. . .

plátano—banana  
 pimiento—pepper  
 zanahoria—carrot  
 naranja—oranges  
 chícharo—pea  
 espinaca—spinach  
 tomate—tomato  
 sandía—watermelon

## Horizontal

1. Soy largo y amarillo, y a los monos les gusta comerme.
3. Soy una fruta roja por dentro y verde por fuera. ¡Cuidado con mis semillas!
4. Soy una fruta y crezco en un árbol. Mi nombre y mi color son semejantes.
5. Crezco bajo tierra. A los conejitos (¡y los niños!) les gusta comerme.
6. Soy verde y sabrosa en las ensaladas.

## Vertical

1. Somos parientes de los chiles, pero no somos picantes.
2. Soy una verdura redonda, roja y jugosa.
7. Nos encuentras en una fila dentro de una vaina verde.



## SOLUCIONES:

**PLÁTANO**  
**PIMIENTOS**  
**ZANAHORIA**  
**NARANJA**  
**CHÍCHAROS**  
**ESPINACA**  
**TOMATE**  
**SANDÍA**

## Consejo para comer bien:

No todas las bebidas de “fruta” son de jugo. Lea la etiqueta y busque bebidas que contengan 100% jugo de frutas o verduras. Muchas de las bebidas de venta en las tiendas y supermercados están elaboradas a base de azúcar y sabores artificiales y aportan pocos nutrientes.

El programa de cupones de alimentos (Food Stamp Program) puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet al 1-800-SAFENET (723-3638) o (503) 988-5858 en la zona metropolitana de Portland.