

La página de los padres

Una mirada a nuestro libro

Hoy su niño disfrutó del libro **The Doorbell Rang** por Pat Hutchins. En el libro, Sam y Victoria se están preparando para disfrutar de unas galletas dulces con su madre cuando el timbre suena. A medida que más y más amigos llegan, las galletas son compartidas. Cuando hay más amigos que galletas, la abuela toca el timbre y salva la situación.

¡A los niños pequeños les gusta merendar y esas son **BUENAS NOTICIAS!** Las meriendas son una manera importante de proporcionar las calorías necesarias para las barriguitas pequeñas. Escoja bocadillos para meriendas de dos grupos diferentes de alimentos en MiPirámide. Como las galletas representadas en esta historia, complete la merienda con un vaso de leche descremada o con rebanadas de manzanas. Escoja bocadillos de alimentos que son saludables incluyendo frutas frescas, verduras frescas, panes y cereales, carne y proteína, y leche y productos lácteos.



- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero tómese tiempo para las preguntas y comentarios de su niño.
- Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuestre que usted disfruta leerle.
- Incluya a otros niños ó miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para oír una buena historia.
- Enseñe a su niño cómo cuidar sus libros— utilice un marcador para señalar la página, y hojée suavemente.
- Lo más importante—**DIVIÉRTASE**

Cocinar con su niño es divertido, y le ayuda con sus habilidades de lectura. Estas son unas meriendas saludables que usted y su niño pueden preparar juntos.

- Queso y rodajas de manzana
- Trozos de verduras con salsa de queso cottage
- Batido de fruta y yogur (smoothie)
- Mantequilla de cacahates y rodajas de banana encima de galletas graham

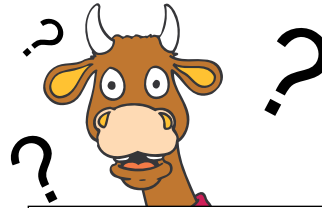
Esta es una bebida para una merienda sabrosa y nutritiva que usted puede preparar con su niño—a ellos les va a encantar el nombre y el sabor!

La vaca color púrpura

2 porciones

- 2 cucharitas de jugo de limón
- 1/2 taza de agua
- 1/3 taza de jugo concentrado de uva
- 1/2 taza de leche en polvo

1. Coloque el jugo de limón y el agua en una batidora, ó jarra con una tapa bien ajustada.
2. Agregue el jugo de uva y la leche en polvo. Cubra. Bata ó agite hasta que se mezcle bien.
3. Sirva con hielos y disfrute!



Datos Nutricionales

Porcion 1/2 cup (70g)
Porcions 2

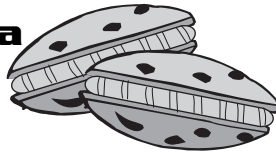
Cantidad Por Porcion		Calorías de Grasa 0	
Calorías	150	% Valor Diario*	
Grasa Total	0g	0%	
Grasa Saturada	0g	0%	
Colesterol	5mg	1%	
Sodio	100mg	4%	
Carbohidrato	30g	10%	
Fibra Dietética	0gram	0%	
Azúcares	9g		
Proteína	6g		
Vitamina A	8%	•	Vitamina C 70%
Calcio	20%	•	Hierro 2%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías

Yo-yo de choco-banana

Cantidades necesarias por niño

- 1/2 banana, mediana
- 8 mini galletas de chispitas de chocolate



Pele la mitad de la banana. Corte en rodajas de 3/4 de pulgada de diámetro. Coloque las rodajas de banana entre dos mini galletas, tipo sandwich. Disfrute!

Opciones: Otras galletas dulces pequeñas pueden ser utilizadas, como galletas de forma de animales ó de vainilla. Otros rellenos deliciosos para los sandwiches yo-yo pueden ser mantequilla de maní, fresas frescas, kiwi ó tiras de ciruela.

Datos Nutricionales

Porcion 4 Yo-yos (110g)
Porcions 1

Cantidad Por Porcion		Calorías de Grasa 100	
Calorías	310	% Valor Diario*	
Grasa Total	11g	18%	
Grasa Saturada	3.5g	17%	
Colesterol	15mg	6%	
Sodio	180mg	7%	
Carbohidrato	49g	16%	
Fibra Dietética	3g	12%	
Azúcares	25g		
Proteína	4g		
Vitamina A	0%	•	Vitamina C 8%
Calcio	0%	•	Hierro 10%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Lea todo al respecto!

Éstos son unos libros adicionales que usted puede disfrutar con su niño!

The Berenstain Bears and Too Much Junk Food
por Jan y Stan Berenstain

Eating Fractions
por Bruce McMillan

Mr. Putter and Tabby Bake a Cake
por Cynthia Rylant

If you give a Mouse a Cookie
por Laura Numeroff

Busque estos títulos en