

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del Libro Feast for 10 (Festín para 10) por Cathryn Falwell. En el libro, contar es presentado mientras una familia va de compras, prepara la cena y se sientan juntos a comer el festín. Es una celebración divertida de cultura, familia y alimentos.

Hágase de tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estos consejos cuando lea con él:

- 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**



Lea todo al respecto!

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

Tommy at the Grocery Store por Bill Grossman
Ten Apples Up on Top por Theo LeSieg
The Supermarket por Anne and Harlow Rockwell

Busque estos títulos en su biblioteca pública!

Ensalada de zanahoria crujiente

Hace 4 porciones

- 1 libra de zanahorias crudas, peladas y ralladas.
- 1/2 taza de pasas
- 1 cartón (8 oz.) de yogur bajo en grasa de vainilla ó limón

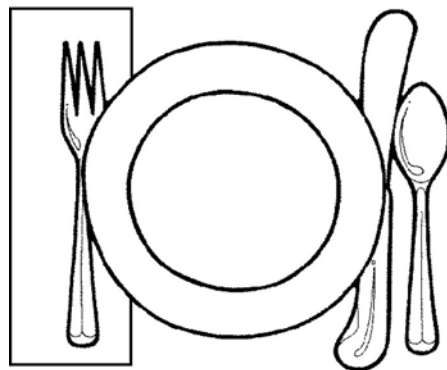
Mezcle todos los ingredientes en un bol de mezclar grande.
Cubra con un covertor de plástico y enfrie por 15 minutos.
Revuelva de nuevo antes de servir.



Datos Nutricionales

Porcion 1/2 cup (195g)	
Porcions 4 to 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 170	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Colesterol 5mg	1%
Sodio 100mg	4%
Carbohidrato Total 36g	12%
Fibra Dietética 4g	15%
Azúcares 29g	
Proteína 5g	
Vitamina A 390%	Vitamina C 15%
Calcio 15%	Hierro 2%

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



En el libro **Feast for 10**, los miembros de la familia ponen la mesa para la comida.

Cuando usted está sirviendo una merienda, una comida familiar ó de fiesta, una mesa bien puesta agrega diversión! Lo básico para poner la mesa es lo mismo ya sea que usted quiera una mesa simple ó desee una mesa a “todo dar”. Este es un trabajo fácil para enseñar a los hermanos y hermanas pequeñas que quieran ayudar. El dibujo de arriba ayudará a los niños a aprender donde va cada cosa!