

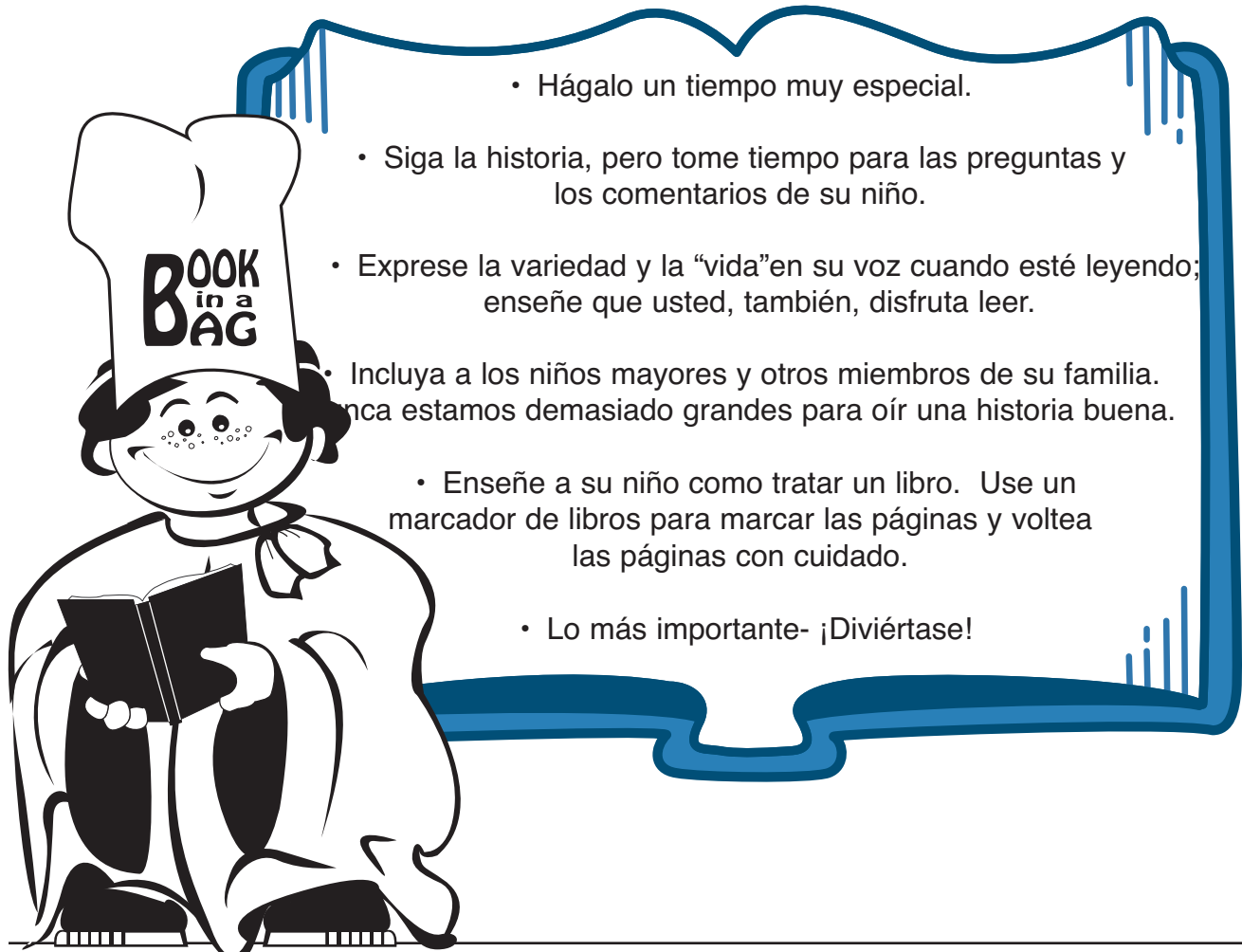
Página de Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño gozó del libro **Germes! Germes! Germes!** (¡Gérmenes! ¡Gérmenes! ¡Gérmenes!) por Bobbi Katz. En este libro, los niños aprenden que los microbios están por todas partes, y que algunos nos pueden hacer enfermar. Del cuento divertido, aprendemos que el lavarse las manos nos protege de salud al mantener los gérmenes alejados. Su niño fue alentado a lavar por 20 segundos- el tiempo que toma para cantar la canción del Abecedario.

Antes de disfrutar cocinar con su niño, recuerdese de lavarse las manos adecuadamente. Desde que los gérmenes están en todos lugares, hay muchas oportunidades de lavarse las manos durante todo el día. Recuerde a los miembros de su familia de lavar las manos después de usar el baño, cambiar el bebé, toser, soplar la nariz, o jugar con los animales. También, es importante lavar las manos antes de comer las comidas y los bocadillos, antes de tocar platos limpios o antes de ayudar cocinar.

Haga tiempo para leer junto con su niño. Recuerde estas sugerencias mientras que lea con su niño.



Cocinar con su niño es divertido, y les ayuda con sus habilidades de leer. ¡Aquí está una receta que usted y su niño pueden crear juntos!

Gérmenes en un Tronco

Este bocadillo sabroso se puede variar.

- 2 tallos de apio
- 6 cucharadas de relleno, que puede ser queso de crema o crema de cacahuete
- 1/4 taza de granola (un cereal)
- 2 cucharadas de fruta seca

Lave y seque el apio. Corte cada tallo en tres pedazos. Ponga una cucharada del relleno de su gusto en cada pedazo de apio. Encima, ponga la granola y agregue la fruta seca como quiera.

Rinde 6 pedazos.

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 pedazo (41g)
Porciones Por Contenedor 6

Cantidad Por Porción

Calorías 60 **Calorías de Grasa** 30
% Valor Diario*

Grasa Total 3g 5%

Grasa Saturada 1.5g 9%

Colesterol 10mg 3%

Sodio 70mg 3%

Carbohidratos Totales 7g 2%

Fibra Dietética menos que 1g 3%

Azúcares 2g

Proteína 7g

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%

Calcio 2% • Hierro 4%

*Los porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Gérmenes Gigantes

Deje que cada niño cree sus Gérmenes Gigantes con los "partes" listados abajo:

Cuerpo--

- galletas (2 por germen)
- pueden ser redondas o de varias formas

Relleno del Germen- Escoje uno, o una variedad

- 1 cucharada de crema de cacahuete, O
- 1 cucharada de queso de crema, O
- 1 cucharada de crema de queso con pimientos

Pierna/Antenas

- Galletas en palito (Pretzel), pequeñas
- (10 por Germen)

Ojos-

- pasas de uva
- fruta seca
- acetunas rebanadas

Ponga el Relleno del Germen en una galleta. Haga un sandwich de galletas. Meta los palitos en el relleno como "piernas". Use el relleno para poner ojos de acetunas o fruta seca.

Rinde 1 Germen Gigante

Datos Nutricionales

Tamaño de Porción 1 pedazo (56g)
Porciones Por Contenedor 1

Cantidad Por Porción

Calorías 280 **Calorías de Grasa** 140
% Valor Diario*

Grasa total 15g 24%

Grasa Saturada 3g 14%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 430mg 18%

Carbohidratos Totales 30g 10%

Fibra Dietética 2g 7%

Azúcares 4g

Proteína 7g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 6% • Hierro 10%

*Los porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

¡Lea Todo Sobre Esto!

¡Aquí están unos libros adicionales que usted puede gozar con su niño!

Los Gérmenes Me Hacen Enfermo
por Melvin Berger

El Hombre Quien no Lavaba sus Platos
por Phyllis Krasilovsky

Los Problemas del Oso "Buddy" sobre Lavar las Manos
por Marjorie T. Cooke

Esos Desagradables Detestables Sucios Completamente Asquerosos pero... Invisibles Gérmenes
por Judith A. Rice

Este libro contiene el texto en Español e Inglés.

¡Fíjese para estos títulos en su biblioteca pública!