

La página de los padres

Un Vistazo a Nuestro Libro

¿Cómo se Metió Eso en mi Lonchera? La Historia de la Comida por Chris Butterworth e ilustrada por Lucía Gaggiotti. En el libro, los niños consideraron sus loncheras y aprendieron sobre las fuentes de los alimentos que consumen. Los niños aprenderán sobre el trabajo conducido tras bambalinas en la granja y la fábrica, por medio del cual llegan los alimentos que tienen en sus loncheras, a su supermercado local.

El almuerzo es una parte importante del día del niño – ¡para su salud y para disfrutar! Un almuerzo saludable proporciona la energía y los nutrientes necesarios para ayudar a que los estudiantes se enfoquen, aprendan y se realicen mejor. ¿Quiere leer más sobre la construcción de un almuerzo nutritivo, seguro? Aquí hay un sitio de internet que usted puede disfrutar: <http://www.youtube.com/watch?v=1K8Byli8u9g>

Dedique tiempo para leer con su niño y recuerde estos consejos al compartir una historia:

- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuéstrele que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrele a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡DIVIÉRTANSE!



¡Lea Todo al Respeto!

¡Aquí aparecen algunos libros adicionales que podrá disfrutar al compartirlos con su hijo!

- *The Vegetables We Eat* by Gail Gibbons
- *Eat Lots of Colors* by Helen Marstiller
- *Vegetable Friends* by Tony Lawlor

¡Busque estos títulos en la biblioteca pública!

Bolsitas de Pan Pita y Puntos para La Lonchera

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 pan pita de trigo integral de 6 pulgadas
- 1 cucharadita de humus
- 1 cucharada de rallada lechuga
- 1 cucharadita de tomates en cuadritos
- 1 cucharadita de queso cheddar rallado



Instrucciones:

1. Corte el pan pita por la mitad.
2. Unte el humus en el interior de cada mitad del pan pita.
2. Agregue la lechuga y los tomates en cuadritos.
3. Cubra con queso cheddar rallado.
4. Corte cada mitad en otra mitad.
5. Refrigere o coma, ¡si ya está listo!

Datos de Nutrición: *Uno porción - 60 calorías, 1.5g total de grasa, 0.5g saturated fat, 0g trans fat, 0mg colesterol, 135mg sodio, 10g total carbohidratos, 2g dietary fibra, 0g azúcares, 3g proteínas, Vitamina C - 6%*