

La página de los Padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro Ice Cream Bear, por Jez Albrough. En el libro, Bear está entusiasmado al descubrir que esta nevando helado! A pesar de que se despierta y descubre que fué solo un sueño, el disfruta de su merienda de helado favorita. El libro esta contado en rimas, y los niños se identifican con un oso que sueña con helado. Pregunte a su niño acerca de la merienda que prepararon con esta historia!

Hágase de tiempo para leer juntos 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**



Nieve (helado) en una bolsa

1 porción

1 cucharada de azúcar
1/4 cucharita de extracto de vainilla
1-2 cucharadas de fruta suave
1/2 taza de leche entera

Para colocar en la bolsa de afuera:
3/8 taza de sal gruesa
cubos de hielo



- Coloque la azúcar en una bolsa de 1 pinta con cierre (zip). Agregue la vainilla y la fruta suave. Cierre bien la bolsa. Mezcle bien apretando con sus dedos, hasta que todo quede bien combinado.
- Abra la bolsa. Agregue la leche. Cierre de nuevo la bolsa. Mezcle hasta que todo quede bien combinado.
- Abra una bolsa con cierre de un galón, y coloque 3/8 taza de sal gruesa en ella. **NO EN LA BOLSA PEQUENA!** Llene la bolsa de 1 galón hasta la mitad con cubos de hielo.
- Coloque la bolsa de una pinta dentro de la bolsa de galón y séllela completamente. Agite la bolsa de 3 a 5 minutos, o hasta que el líquido se haya vuelto nieve (helado). Coma con una cuchara.

Datos Nutricionales

Porción 1 cup (165g)
Porción 1

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 40	
		% Daily Value*	
Calorías	140		
Grasa Total	4g		6%
	Grasa Saturada 2.5g		13%
Colesterol	15mg		6%
Sodio	60mg		3%
Carbhidrato	20g		7%
	Fibra Dietética 1g		3%
	Azúcares 19g		
Proteína	4g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	30%
Calcio	15%	Hierro	2%

*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!

Leche y Galletas por F. asch

The Stinky Cheese Man por J. Scieszka

I Want Ice Cream por J. Cowley

Busque estos libros en su Biblioteca

Esta es un receta para prepararle a su niño.

Smoothie de Naranja (batido)

4 porciones de 3/4 de taza cada una

1 lata de 6 oz. de jugo de naranja congelado concentrado
1 1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa
1 taza de agua
1 cucharita de vainilla

Coloque todos los ingredientes en una jarra.
Cubra bien y agite hasta que se suavice.
Sirva frío



Datos Nutricionales

Porción 3/4 cup (146g)
Porciones 4

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 10	
		% Valor Diario*	
Calorías	130		
Grasa Total	1g		2%
	Grasas Saturada 0.5g		3%
Colesterol	5mg		2%
Sodio	50mg		2%
Carbhidrato Total	25g		8%
	Fibra Dietética 0g		0%
	Azúcares 24g		
Proteína	5g		
Vitamina A	6%	Vitamina C	120%
Calcio	10%	Hierro	2%

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