

# La página de los padres

Querido Padre:

Como padres, queremos compartir muchas lecciones importantes con nuestros niños. Dos cosas valiosas que los padres pueden enseñar a sus niños son el amor a la lectura y el amor por los alimentos saludables. El Programa de un Libro en la Bolsa (Book in a Bag) fue diseñado para desarrollar ambas habilidades—leyendo libros que se enfocan en alimentos junto con su niño. Leerle a su niño le dice “tu eres importante, y yo disfruto pasando el tiempo contigo.”

Las actividades divertidas planeadas que van con cada libro ayudarán a su niño a recordar la historia y el mensaje alimenticio en ella. Padres, ustedes querrán recordar estos consejos cuando lean a su niño:

- 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**



## Bases saludables

Esta lección se centra en alimentos saludables de la base de la Pirámide Alimenticia—El grupo de los Panes y Cereales. Necesitamos comer de 6 a 11 porciones de alimentos con granos cada día, y nuestro grano de hoy son las avenas. Usted encontrará recetas utilizando avena y otros cereales de avena, y actividades recomendadas utilizando la avena.

La avena es lo suficientemente nutritiva para comer todos los días! Para hacerla interesante, estás son algunas sugerencias para decorar su plato de avena de las mañanas.

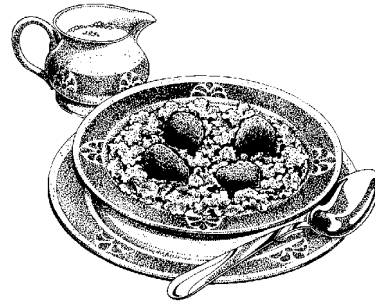
Yogur de fresa y banana en rodajas

Mantequilla de cacahuates y mantequilla de manzana

Duraznos enlatados y picados, rociados con canela

Puré de manzana con pedacitos de manzana

Pasas y azúcar de canela



### Pruebe esta actividad

Utilize esta masa divertida de avena para modelarla como arcilla!

- 1 taza de harina
- 2 tazas de avena
- 1 taza de agua

Gradualmente, agregue agua a la harina y la avena en un bol. Combine hasta que estén bien mezcladas—esta masa es pegajosa, pero única en su textura. Fórmela como con arcilla.

## Lea todo al respecto!

El libro presentado en esta lección es:

The Seven Silly Eaters por Mary Ann Hoberman  
Edades 4-7

Otros libros que usted puede disfrutar compartiendo con su niño son:

Pancakes, Pancakes por Eric Carle  
Edades 4-8

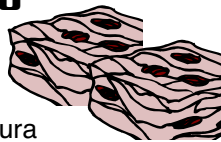
Jake Baked the Cake por B.G. Hennessy  
Edades 4-8

More Spaghetti, I Say! Por Rita Golden Gelman  
Edades 5-7

**Busque estos títulos en su Biblioteca Pública!**

### Barras de Desayuno

16 barras



- 6 cucharadas de margarina
- 3 tazas de malvaviscos en miniatura
- 1/2 taza de crema de cacahuates
- 1/2 taza de leche en polvo sin grasa
- 1/4 cucharita de canela
- 1 taza de pasas
- 4 tazas de avena tostada (oat rounds)

1. Engrase un recipiente de 9x9x2 pulgadas
2. En una cacerola grande, derrita la margarina y los malvaviscos sobre fuego lento, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue la crema de cacahuates hasta que se derrita.
4. Retire del calor y agregue la leche y la canela.
5. Introduzca las pasas y el cereal, revolviendo hasta que estén bien cubiertos.
6. Con las manos enmantecadas, presione la mezcla en el recipiente engrasado.

#### Datos Nutricionales

Porcion (39g)	
Porciones 16 bars	
<b>Cantidad Por Porcion</b> 1 bar	
<b>Calorías</b> 170	Calorías de Grasa 80
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 9g	13%
Grasa Saturada 1.5g	8%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 160mg	7%
<b>Carbohidrato</b> 21g	7%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 16g	
<b>Proteína</b> 4g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 6%
Calcio 4%	Hierro 10%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	