



# Reflexionando Sobre los Alimentos

## Food for Thought

### *Ideas Saludable para Pre-escolares*

Healthy Ideas for Preschoolers

## Cultiva tus propias hierbas

En esta época del año a todos nos gusta ver crecer plantas. A tus niños les agradaría cultivar alguna cosa propia, especialmente algo que puedan comer. Las hierbas son un cultivo excelente. Crecen rápidamente tanto fuera como dentro de casa, cerca de una ventana soleada.

### Necesitarás:



- Semillas: perejil, albahaca, cebolletas o menta, son buenas alternativas
- Un plato o molde adecuado para escurrir el agua
- Tierra o mezcla para macetas
- Una maceta, o usar un recipiente de margarina, haciéndole dos o tres agujeros en el fondo
- Piedras pequeñas

### Para ayudar a tus niños a plantar y cultivar hierbas:

1. Coloca varias piedras pequeñas en el fondo de la maceta. Llena la maceta con tierra y colócala sobre el plato o molde.
2. Siembra las semillas sobre la tierra y luego cúbrela con más tierra. Lee las instrucciones en el paquete de semillas.
3. Riega las plantas cuidando de que la tierra esté siempre húmeda hasta que las semillas comiencen a crecer.
4. Obsérvalas crecer.
5. Riégalas cuando al tocar la tierra, ésta esté seca.



## Grow Your Own Herbs

This time of year almost everyone likes to see plants coming up. Your children, too, will enjoy growing something of their own and especially something they can eat. Herbs are a great thing to grow. They grow quickly either outside or inside by a sunny window.

### You will need:



- Seed: parsley, basil, chives, or mint are good choices
- A saucer
- Potting mix or soil
- A pot, or put two or three holes in the bottom of a large margarine tub
- Small stones

### To plant and grow herbs, help your child:

1. Place several small stones in the bottom of the pot. Fill the pot with soil and place it on a saucer.
2. Sprinkle the seeds over the soil and cover with more soil. Read the directions on the seed packet.
3. Water lightly and keep the soil moist until the seeds start to grow.
4. Watch them grow.
5. Water when the soil is dry to the touch.

6. Corta o usa las puntas de las hierbas cuando necesites para cocinar. Volverán a crecer.
7. Cuando lleguen a las tres o cuatro pulgadas de altura, ya no hay peligro de que se hielen y pueden ser trasladadas afuera, ya sea en su maceta original o plantadas en una maceta mayor o en el suelo. Si se transplantan al suelo, la menta y las cebolletas crecerán el próximo año.

### Ideas para usar las hierbas:

- Usar como decoración en las ensaladas
- Rociar la carne, pescado o pollo antes de cocinar
- Agregar a los condimentos de ensaladas
- Rociar sobre los vegetales
- Agregar menta a la fruta, yogurt o leche helada

*Tomado de 'Kids' Meal Times', Publicación Extensión de la Región Central Norte.*

### Explora de dónde vienen los alimentos:

- Visitando una huerta o jardín cuando las frutas y vegetales están listos para la cosecha
- Cultivando una huerta propia, viendo como crecen los vegetales y usándolos en la cocina

### Comidas, diversión y lectura

¿Quieres pasar tiempo con tu hijo/a?

¿Quieres que tu hijo/a sea saludable?

¿Quieres que a tu hijo/a le guste leer?



6. Pinch or clip off the tops of herbs when you need some. They will grow back.
7. When they are three to four inches tall and there is no chance of frost, they may be put outside. They may be left in the original pot, planted in a larger pot or planted in the ground. If planted in the ground, mint and chives will probably come up next year.

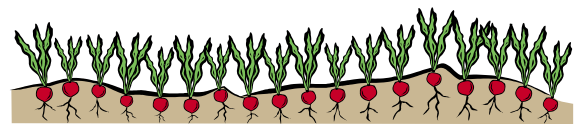
### Ideas for using herbs:

- Use as toppings for salads
- Sprinkle on meat, fish or poultry before cooking
- Add to salad dressings
- Sprinkle on vegetables
- Add mint to fruit, yogurt, or ice milk.

*Taken from Kids' Meal Times, North Central Regional Extension Publication.*

### Explore where foods come from:

- visit a garden or orchard when the fruits and vegetables are ready to harvest
- plant a garden of your own, watching the vegetables grow and using them in meals this summer



### Food, Fun, and Reading

Do you want to spend time with your child?

Do you want your child to be healthy?

Do you want your child to enjoy reading?

Si tu respuesta es sí a estas tres preguntas, concuerdas con la mayoría de los padres. Una forma de hacer ésto realidad es pasar tiempo junto a tu hijo/a leyendo sobre los alimentos. Hay muchos libros en la biblioteca o en las librerías sobre alimentos, ejercicios y salud. Aquí te brindamos algunas ideas para ayudarte a comenzar a leer con tu niño/a.

- Haz que tu hijo/a te ayude a elegir un libro para leer. Selecciona libros que tengan un mensaje positivo sobre los alimentos.
- Acomódense y asegúrate que ambos puedan ver las fotos e ilustraciones.
- Asegúrate de leer el título del libro, su autor y el nombre del ilustrador.
- Señala las ilustraciones y como se relacionan con la historia y con la vida del niño/a.
- Hablen sobre los alimentos que comen y cómo se relacionan con el tópico del libro.
- Si tu hijo/a está aprendiendo a leer, has que te ayude con la lectura.



Éstos son algunos títulos de libros para que empieces, pero recuerda que hay otros buenos libros para que tú y tu hijo/a lean juntos.

*Alfa-mordida! Una historia divertida de la A a la Z,*  
por Charles Reasoner y Vicky Hardt

*Los Osos Berenstain y la comida basura* por Stan y Jan Berenstain

*Cultivando Sopa de Vegetales* por Lois Ehlert

If you answered yes to these three questions, you agree with most parents. One way to make these things happen is to spend time together with your child reading about food. There are many good children's books at the library or bookstore about food, exercise and health. Here are some ideas to help you get started reading with your child.

- Have your child help you pick out a book to read. Select books that have a positive message about food.
- Make yourself comfortable; be sure you both can see the pictures.
- Be sure to read the title of the book and the author or illustrator of the book.
- Point out the illustrations and how they relate to the story and the child's experience.
- Talk about what you and your child eat that relates to the topic of the book.
- If your child is learning to read, encourage them to help with the reading.

Here are a few titles to get you started, but there are many other good books for you and your child to read together.

*Alphabite! A funny feast from A to Z* by Charles Reasoner and Vicky Hardt

*The Berenstain Bears and Too Much Junk Food* by Stan and Jan Berenstain

*Growing Vegetable Soup* by Lois Ehlert

## Papas al microondas con hierbas

4 papas medianas, peladas y cortadas en rodajas gruesas  
1/2 cucharadita de sal  
3 cucharadas de perejil picado  
1 cucharada de margarina cortada en dados  
1/2 taza de agua

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente para microondas, colocando los dados de margarina dispersos, y agregando el agua al final. Cubrir con papel manteca o encerado. Cocinar en el microondas a potencia alta por 9 minutos. Revolver y cocinar 4 minutos más a potencia alta o hasta que estén cocidas. Rinde 4 porciones.

## Arroz con cebolletas

4 rodajas de panceta, cortada en pedazos  
3 tazas de arroz cocido y caliente  
1/4 taza de cebolletas picadas  
sal y pimienta a gusto  
2 cucharadas de salsa Worcestershire (optativo)

Cocinar la panceta hasta que esté crujiente. Agregar al arroz junto con las cebolletas y las especias. Mezclar bien y servir caliente. Rinde 6 porciones.

Preparada por:  
Barbara Farnar  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla



## Microwave Herbed Potatoes

4 medium potatoes, peeled and thickly sliced  
1/2 teaspoon salt  
3 tablespoons chopped parsley  
1 tablespoon margarine  
1/2 cup water

Mix all ingredients in microwave-safe bowl, dotting with margarine and adding water last. Wrap loosely with wax paper. Microwave on High 9 minutes. Turn dish halfway around and cook 4 minutes more on High or until tender. Serves 4.

## Chive Rice

4 slices bacon, diced  
3 cups hot, cooked rice  
1/4 cup chopped chives  
salt and pepper to taste  
2 tablespoons Worcestershire sauce (optional)

Cook bacon until very crisp. Add to rice, along with chives and seasonings. Blend well and serve hot. Serves 6.

Prepared by:  
Barbara Farnar  
Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center

Translated by:  
Beatriz Padilla