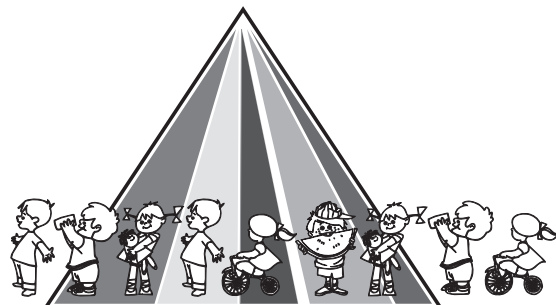


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL



Nro. 3, 2007

Lecciones divertidas sobre los alimentos

Los juegos y las canciones son formas divertidas de transmitir conocimientos a los niños acerca de los alimentos y la alimentación. Utilice estas actividades antes

o después de servir los alimentos mencionados en el juego o en la canción.



Cante canciones sobre nutrición mientras cocina con los niños.

Haga gestos y movimientos que acompañen la letra de la canción. Los niños pequeños que tal vez no puedan cantar la letra completa disfrutarán de hacer esos gestos y movimientos.

Juego: “mezcla de vegetales”

- Dibuje un tablero de tres en raya con nueve bloques en un tablero para carteles grande.
- Recorte fotos de verduras de distintas revistas y péguelas en cada uno de los bloques.
- Confeccione un almohadón para arrojar colocando media taza de frijoles o guisantes en una bolsa plástica con cierre deslizante y cerrándola.
- Coloque el tablero del juego sobre el piso.
- Haga que los niños se paren en forma de círculo alrededor del tablero y a unos pies de éste.
- Haga que los niños se turnen para arrojar el almohadón en el tablero. Pídales que nombren el vegetal que les toque. También les puede pedir que nombren el color de la verdura. Pídales que la describan (crocante o suave, por ejemplo).

Juego: “vamos a pescar”

- Coloque un cordel en el extremo de un palo romo o una vara de madera, de aproximadamente dos o tres pies de largo.
- Ate un imán pequeño en el extremo del cordel.
- Recorte fotos de alimentos de las revistas (elija alimentos que sean sencillos de identificar y que usted desea que los niños aprendan).
- Coloque un sujetapapeles grande en cada foto.

- Coloque las fotos en el piso con el dibujo hacia arriba.
- Haga que los niños se turnen para pescar los alimentos.
- Pídales que le digan el nombre del alimento que pesquen. Pídales que describan el alimento.

La canción del viejo MacDonald

Cante “El viejo MacDonald tenía una granja” (Old MacDonald had a Farm) pero use los saludables alimentos que puede haber sembrado el granjero MacDonald en lugar de usar los característicos nombres de los animales.

El viejo MacDonald tenía una granja. ¡I-A-I-A-O!

(Old MacDonald had a farm, E-I-E-I-O)

Y en su granja tenía zanahorias ¡I-A-I-A-O!

(And on his farm he had some carrots, E-I-E-I-O)

Con un ¡qué rico! aquí, y un ¡qué rico! allá,

(With a yum, yum here and a yum, yum there)

Aquí un ¡rico! allá un ¡rico! (Here a yum, there a yum)

En todas partes un ¡rico! ¡rico! (Everywhere a yum, yum.)

El viejo MacDonald tenía una granja.

¡I-A-I-A-O!

(Old MacDonald had a farm, E-I-E-I-O)

Pida a los niños que nombren otros alimentos que el granjero puede haber plantado y que canten otro verso reemplazando a las zanahorias con ese alimento nuevo.

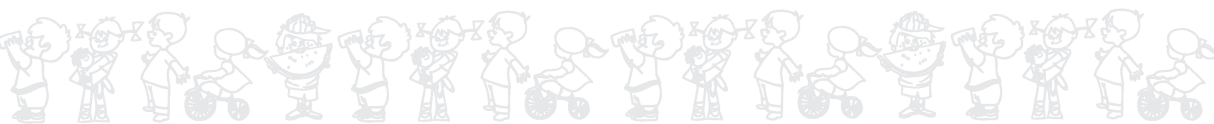


Canción de “la buena merienda”

- A la hora de la merienda, cuénteles a los niños que los bocadillos nos dan energía entre comidas.
- Proporcione a los niños ejemplos de bocadillos sanos.
- Dirija a los niños para que canten la siguiente canción con la melodía de “María tenía un corderito” (Mary Had a Little Lamb). Tendrán que completar el espacio con la merienda de ese día.

*Una buena merienda para mí (A good snack for you and me),
Para tí y para mí (You and me, you and me).*

*Una buena merienda para tí (A good snack for you and me),
Comeremos un ____ (We'll eat ____)*



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Huevos Revueltos al Horno D-15*

| | |
|--|---|
| Huevos enteros, congelados O BIEN 23 huevos grandes, frescos | 1 cuarto de galón 1 ³ / ₈ tazas |
| Leche deshidratada instantánea de bajo contenido de grasa, reconstituida | 2 tazas |
| Sal | ³ / ₄ cdta. |
| Margarina o mantequilla (opcional) | 2 cdas. 2 cdtas. |
| Queso cheddar, de bajo contenido de grasa, en tiras (opcional) | 2 tazas |



Batir los huevos vigorosamente. Agregar la leche y la sal. Mezclar hasta que esté todo bien unido. Verter la mezcla de huevos en una bandeja para horno de 12"x10"x2" previamente rociada ligeramente con aceite antiadherente en aerosol. Hornear. Horno convencional: 350 °F durante 20 minutos; revolver una vez transcurridos 15 minutos. Horno de convección: 300 °F durante 10 minutos. NO COCINAR EN EXCESO. Calentar hasta que alcance una temperatura de 155 °F o más durante al menos 15 segundos. Retirar del horno. Revolver bien. Los huevos estarán cocinados completamente pero aun así tendrán una apariencia levemente húmeda. Agregar margarina o mantequilla (opcional) y revolver. Espolvorear queso sobre los huevos (opcional). Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o más. Para obtener mejores resultados, servir dentro de los 15 minutos. Cortar 5 tiras de cada lado. La porción es una unidad.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 unidad proporciona 1 huevo grande o el equivalente a 2 onzas de carne magra cocida.



Menús para el desayuno

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|------------------------------------|
| Jugo de naranja Huevos Revueltos al Horno D-15* Pan tostado Leche | Rodajas de durazno Mitad de bagel Queso crema de bajo contenido de grasa Leche | Rodajas de banana Cheerios® Leche | Omelette de verduras y puré de manzana** Pan tostado Leche | Trozos de piña Torrija Leche |

* Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

** Considere la posibilidad de hacer el juego "mezcla de vegetales" hoy y analice los distintos vegetales del omelette. Puede incluir hongos, cebolla, tomate, pimientos verdes u otras verduras. NOTA: Se recomienda servir leche entera a niños entre 1 y 2 años. Hasta el año de vida los bebés deben tomar leche materna o fórmula fortificada con hierro.



Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997).

CARE Connection (Programa "Care Connection"). University, MS: Autor.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos) (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 28 de febrero de 2007 de <http://www.nfsmi.org>.

Suscríbase a "Mealtime Memo para el cuidado infantil" por Internet en www.nfsmi.org y reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite www.nfsmi.org