



Noticias del programa de Head Start

Enseñando a los niños sobre la nutrición

La nutrición es el estudio de la comida y su relación con la salud. Cuando los niños aprenden sobre la nutrición, es más probable que coman comidas sanas como los adultos. Los niños comienzan a aprender sobre la nutrición cuando son bebés. Cuando se les da comida, aprenden que la leche les provee comodidad y que el comer puede ser placentero. Los niños pequeños aprenden que cuando tienen hambre, se les cumplirán sus necesidades y que se respetarán sus preferencias de la comida. Los niños en edad pre-escolar aprenden sobre la nutrición de muchas formas: cuando comparten comidas con la familia, ayudan con las compras, preparan comidas, miran anuncios en la tele, y leen libros sobre la comida. Comienzan a aprender que lo que deciden comer afecta su salud.



No todas las lecciones sobre la nutrición son positivas. A veces no se les da comida a los bebés cuando tienen hambre y los niños no tienen toda la comida que necesitan cuando tienen hambre. Los adultos a veces obligan a los niños a comer todo lo que hay en el plato—aún las comidas que no les gustan. Los padres necesitan ser buenos modelos de comportamiento. Cuando los niños ven a los adultos que disfrutan una variedad de comidas, que prueban nuevas comidas, y que tienen buenos modales en la mesa,

aprenden. Cuando los niños ven a adultos que pasan el día tomando sodas, que siempre están a dieta, o que nunca se sientan a la mesa para comer, les da una mala impresión.

Para que los niños aprendan sobre la buena nutrición:

- Organice un supermercado. Guarde cajas, latas y bolsas de la tienda. Use dinero de juguete y una caja registradora de juguete.
- Ponga una comida sólida en un calcetín limpio. (Un tomate no sería una buena comida sólida para poner en un calcetín.) Los niños meten las manos en el calcetín y tratan de adivinar qué comida es. Pregúnteles a los niños si la comida se siente lisa, peluda, redonda o pequeña. Buenas comidas para este juego son limones, papas o rábanos.
- Corte un agujero en una caja pequeña para que los niños adivinen las comidas por su olor. Algunas ideas son cebollas, limones y naranjas.
- Dominó de comida: Use dibujos de un catálogo de jardín o de revistas para pegarlos en tarjetas rectangulares de cartón. Algunas tarjetas deben tener un lado sin nada y otras deben tener el mismo dibujo en los dos lados. Mezcle las tarjetas y repártalas. Los jugadores tienen que encontrar lados iguales. La primera persona que use todas sus tarjetas gana.

Pastel sorpresa



- 1 taza de banana triturada
- 1/2 taza de margarina derretida
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 3/4 taza de leche "buttermilk" baja en grasa
- 1 cucharada de vainilla
- 3 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de pedacitos de piña de lata
- 1 1/2 tazas de pedazos de durazno de lata

Preparación:

1. En un recipiente grande, triture las bananas con un tenedor. Vierta la margarina derretida encima de las bananas. Agregue el azúcar, los huevos, la leche y la vainilla. Bata por un minuto.
2. En otro recipiente, combine la harina, el polvo de hornear y la sal. Agregue despacio la mezcla de harina a las bananas.
3. Escurra la piña bien. Agréguela a la masa. Engrase un molde para hornear de 13 x 9 pulgadas con aceite en aerosol. Ponga la masa en el molde.
4. Escurra los duraznos. Póngalos encima de la masa. Hornee por 35 a 40 minutos a 350 grados F, hasta que un palillo de dientes salga limpio. Enfríe por 45 minutos. Envuelva pedazos de pastel en aluminio o plástico y congele para refrigerios o almuerzos. Rinde 24. (177 calorías y 5 gramos de grasa por porción)

El embarazo y las señas de aviso

La mayoría de los embarazos terminan con un bebé normal y sano. Las visitas regulares al médico ayudan a prevenir problemas graves.



Avise inmediatamente a su médico si ocurre cualquiera de los siguientes problemas. No espere hasta su próxima cita.

- Desangramiento de la vagina, ano o pezón.

- Hinchazón de la cara, las manos o las piernas.
- Subida alta y repentina de peso
- Dolores de cabeza severos o repetidos.
- Visión borrosa y disminuida, luces o manchas en la visión.
- Dolor fuerte o prolongado en el abdomen.
- Vómito severo y prolongado.
- Escalofríos o fiebre.
- Pérdida repentina de líquido de la vagina

La lectura

Leer estimula la imaginación, expande el mundo de un niño, y ayuda a desarrollar las habilidades de escuchar y del vocabulario. Leer juntos también ayuda a crear un lazo entre padre e hijo.

Los niños aprenden a leer en diferentes momentos y de diferentes formas. Cuando lea a los bebés y a los niños pequeños, escoja un libro de tapa dura o de tela con colores brillantes. Los libros con hoyitos y contexturas diferentes siempre son populares. Con los bebés de 9 meses de edad, los libros con dibujos de objetos familiares son buenos. Los bebés y los niños pequeños probablemente sólo se quedarán tranquilos por unos minutos para mirar un libro con un adulto. Al principio el bebé sencillamente disfruta el sonido de su voz. Escoja un lugar tranquilo sin ruido en el fondo. Lea despacio. Varíe el



tono de su voz mientras lea y haga caras y sonidos chistosos. Cuando crezca más el niño, haga una pausa y dele la oportunidad de mirar los dibujos y hacerle preguntas.

Para la edad de 3 a 5 años, los niños se sientan por más tiempo. Mientras lea, siga las palabras con el dedo. Haga preguntas, como “¿Qué crees que va a pasar con el Pájaro Grande?” Léale a su niño todos los días.

Es importante que los niños quieran leer. Hay muchas formas de fomentar el deseo de leer en un niño. Si Ud. le permite a su niño escoger sus propios libros, tendrá más interés en la lectura. Introduzca a su niño a los libros grabados en discos compactos, libros de ciencia, revistas, periódicos, tiras cómicas, y catálogos. Los niños incluso pueden hacer sus propios libros.

Los beneficios de la lactancia

Leer estimula la imaginación, expande el mundo de un niño, y ayuda a desarrollar las habilidades de escuchar y del vocabulario. Leer juntos también ayuda a crear un lazo entre padre e hijo.

Los niños aprenden a leer en diferentes momentos y de diferentes formas. Cuando lea a los bebés y a los niños pequeños, escoja un libro de tapa dura o de tela con colores brillantes. Los libros con hoyitos y contexturas diferentes siempre son populares. Con los bebés de 9 meses de edad, los libros con dibujos de objetos familiares son buenos. Los bebés y los niños pequeños probablemente sólo se quedarán tranquilos por unos minutos para mirar un libro con un adulto. Al principio el bebé sencillamente disfruta el sonido de su voz. Escoja un lugar tranquilo sin ruido en el fondo. Lea despacio. Varíe el tono de su voz mientras lea y haga caras y sonidos chistosos. Cuando crezca más el niño, haga una pausa y dele la oportunidad de mirar los dibujos y hacerle preguntas.

Para la edad de 3 a 5 años, los niños se sientan por más tiempo. Mientras lea, siga las palabras con el dedo. Haga preguntas, como “¿Qué crees que va a pasar con el Pájaro Grande?” Léale a su niño todos los días.

El humo de tercera mano



Aún cuando un fumador sale de un lugar o abre la ventana del carro para fumar, el olor a tabaco se queda en su ropa y en otros objetos como los muebles. Este residuo, que se llama humo de tercera mano, puede ser dañino para los niños y los adultos.

El humo de tercera mano se refiere a los gases y las partículas que se quedan en el pelo, la ropa y objetos como las alfombras y los muebles. Las partículas y gases contienen químicos que causan el cáncer, como el arsénico, el plomo, el monóxido de carbono, el butano (que se encuentra en el líquido para hacer fuegos), y el tolueno (que se usa para ralea la pintura). Los niños después absorben las partículas y gases. El humo de tercera mano es más dañino para los niños porque sus pulmones todavía no están bien desarrollados.

Junio-Calabacita (June)



Si usted quiere un vegetal que es extremadamente versátil, no busque más allá de la calabacita. Ya sea que se coma cruda o cocinada, hay tantas maneras de disfrutarla y aun seguir obteniendo una cantidad sólida de vitaminas y minerales que usted necesita. La calabacita es super baja en calorías, una taza contiene casi 19 calorías. Contiene una buena cantidad de potasio y vitamina C, lo cual ayuda a la cubierta de las células y los vasos sanguíneos para reducir la presión arterial y las arterias tapadas. Así que reemplace esa pasta con fideos de calabaza, sateela, anadala a sus panecillos para el desayuno o úsela en sus recetas horneadas. La calabacita se puede usar para incrementar su nutrición en una amplia variedad de platillos.

Rollo de sushi vegetal

Ingredientes

- 1 calabacín, cortado en rodajas a lo largo con un pelador de patatas
- 1/2 taza de requesón bajo en grasa o sin grasa
- 2 zanahorias, cortadas en tiras finas
- 1 pimiento verde, rojo o amarillo, cortado en tiras finas
- 1 rábano, cortado en rodajas gruesas (opcional)
- 1 manojito de cilantro, roto en tallos pequeños (opcional)

Instrucción

Coloque las tiras de calabacín sobre una superficie plana. Esparce 1 cucharadita de requesón en un extremo de las tiras de calabacín. Ponga algunas de las verduras en rodajas encima del requesón. Enrolla las tiras de calabacín con el requesón y las verduras dentro.

Consejo de seguridad: Para prevenir lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes.

JUNIO- FITNESS DIVERTIDA

HAY MUCHAS MANERAS DE HACER EXERCISE DIVERTIDA, YA SEA QUE TENGA 5 MINUTOS O 5 HORAS PARA PONERSE EN MOVIMIENTO.

ALGUNAS FORMAS DE VOLVER A PONER DIVERSIÓN EN EXERCISE INCLUYEN: HACER EJERCICIO CON UN AMIGO, UNIRSE A UNA CLASE, DESCARGAR UNA APLICACIÓN, CARGAR MÚSICA, SALIR O JUGAR UN JUEGO DE LA INFANCIA. ELIJAS LO QUE ELIJAS, DIVIÉRTETE Y DISFRUTA DEL FITNESS.