



KidFood

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Nutrition Matters

Octubre 2007

Festivales de cosecha

¿Recuerda cuando era una niña y visitaba la parcela local de calabazas? ¿O recogía manzanas en una huerta? ¡Los tiempos han cambiado!

Las granjas de hoy ofrecen parcelas de calabazas, huertas de manzanas y mucho más!

Hagan una divertida excursión familiar: Visiten su festival local de cosecha.

- Busquen la calabaza perfecta en la parcela.
- Elijan el calabacín más extraño.
- Tomen manzanas directamente de los árboles.
- Encuentra nuevos animales en el zoológico de mascotas.
- Recorran laberintos de maíz o pasto.
- Den un paseo en carreta.
- Disfruta de la cosecha del otoño con manzanas o pasteles de calabaza.
- Caminen a través de bosques o praderas.

- Escalen parvas de heno.
- Rellenen un espantapájaros.
- Jueguen en las hojas o en el heno.

♥ El tiempo de cosecha ayudará a sus niños a aprender cómo crecen las frutas y los vegetales. Es buen tiempo para comer frutas y vegetales con ellos. Los niños disfrutan comer nuevos alimentos mientras se divierten

♥ Compre frutas y vegetales para llevar a su hogar. Hable con su niño sobre las frutas y los vegetales: cómo crecieron, cómo los cocinará, cuál será su sabor. A los niños les gusta comer lo que ayudaron a preparar.

Cree recuerdos con sus niños.

La cosecha es una época maravillosa para celebrar la estación.



De compras con los niños

¿Hay algo peor que ir de compras cuando tiene hambre? ¡Comprar con niños hambrientos!

Los niños siempre pedirán alimentos que no están en su lista de compras. Pero si tienen hambre, pedirán y clamarán por más.



Evite el estrés que puede arruinar su día y su presupuesto:

- Haga las compras sin los niños cuando sea posible.
- Haga las compras con los niños cuando hayan comido y descansado, después del desayuno o después de la cena.
- Si necesita hacer las compras después de un largo día de trabajo y cuidado de los niños, ofrézcales un tentempié como una banana o unas galletas, antes de salir.
- Ponga límites en el mercado. Diga lo que va a comprar. Deje que elijan una fruta o un vegetal para la cena.

El plan de reserva

¿Qué hace si su niño tiene una rabieta en el mercado? Hasta el mejor plan puede fallar.

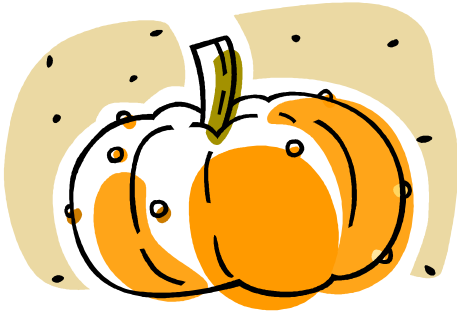
A veces necesita tener un plan de reserva:



- ♥ **iNo lo soborne!** Sobornar a un niño con un dulce o juguetes puede funcionar, pero le da el mensaje equivocado. Algunos niños creerán que se les premia por su mal comportamiento. Y tendrán rabieta con más frecuencia.
- ♥ **Mantenga la calma.** No grite ni castigue a su niño. Provoca mucha confusión a un niño cuando sus padres le dicen que no debe gritar o golpear, pero luego ellos sí lo hacen.
- ♥ **Lleve a su niño a un área tranquila de la tienda, lejos de otras personas, y háblele.** Explique al niño que tendrán que salir de la tienda si él no para. Explíquele lo que planea hacer: "compraremos leche y verduras, y luego iremos a casa". Unos minutos de calma serán suficientes para calmar al niño.

Calabazas

Es muy divertido esculpir y decorar las calabazas. ¡También son muy buenas para comer! Tienen mucha vitamina A, tanta como las zanahorias.



Semillas de calabaza tostadas

- ♥ Talle y decore su calabaza.
- ♥ ¡Separe las semillas para una delicia otoñal!
- ♥ Quite las fibras adheridas y coloque las semillas en una bandeja de horno.
- ♥ Rocíe con *spray* vegetal y revuelva las semillas hasta recubrirlas bien.
- ♥ Hornee las semillas a 350° durante 15 a 20 minutos, revolviendo a menudo.
- ♥ Condimente con sal, queso parmesano, sazónador de tacos, ajo en polvo, o sus condimentos favoritos.

Crema de calabaza

Tiene el sabor del pastel de calabaza sin la masa. Es bueno evitar la masa, que puede tener mucha grasa.

2 tazas de calabaza enlatada

$\frac{3}{4}$ de taza de azúcar

2 huevos

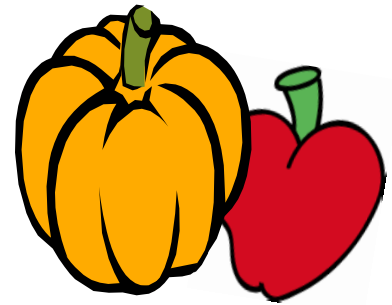
$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 cucharadita de canela

1 lata de 12 onzas de leche desnatada evaporada

Directions:

1. Mezcle los ingredientes secos en un bol grande
2. Agregue la leche y mezcle.
3. Bata la masa hasta que esté uniforme.
4. Vierta la mezcla en una fuente para el horno rociada con *spray* vegetal.
5. Hornee a 350° durante 50 a 60 minutos or hasta que pueda introducir un cuchillo en el centro y sacarlo limpio.
6. ¡Deje enfriar y sirva!





PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE

UNIVERSITY OF CALIFORNIA

11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.

Coalición de Nutrición

Primer 5-El Condado de Placer
Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, County Director

VICKY PANTELS, Program Representative

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2007

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

**Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico: ceplacer@ucdavis.edu
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>**

De conformidad con las leyes federales y escuelas precedentes, y con la política universitaria. La Universidad de California no discrimina por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad, edad, estado de salud (*causas de cáncer*), ascendencia, estado civil, ciudadanía, orientation sexual o condicion de veterano de la era de Vietnam, o de veterano con incapacidad especifica. La Universidad prohíbe asimismo el hostigamiento sexual. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3560. (510) 987-0096.