Noticias de Nutrición

¡Atención Padres!

¡Ahora que ya llevamos unas pocas semanas de haber empezado la escuela con éxito, Pre-K 4 SA tiene el gusto de ofrecerles información nutricional útil!

Pre-K 4 SA se asoció con Dietistas Certificados, que están dispuestos a responder preguntas importantes que ustedes puedan tener sobre su nutrición y la de sus hijos. Como ustedes saben, sus hijos están en una edad crucial de crecimiento y desarrollo, por lo que una nutrición adecuada tiene un rol muy importante en este proceso.

Además de ofrecer una variedad de comidas completas y saludables, Selrico Services quiere profundizar en su relación y la de sus hijos con la comida. Cada mes ustedes recibirán un boletín, como éste, donde encontrarán una lección corta sobre nutrición con consejos y recetas saludables. Habrá además sesiones educativas de nutrición para los niños en sus salones de clase, donde Dietistas Certificados darán clases de nutrición interesantes y con experiencias prácticas. Los Mercados Mensuales de Frutas y Verduras se llevarán a cabo también para promover la comida saludable y ofrecer a sus familias frutas y verduras nutritivas a un buen precio. Revisen la sección '¿Qué está pasando y qué viene?' para ver fechas y horas.

Algunos de los temas de nutrición que trataremos incluyen, pero no se limitan a: comer saludable sin salirse del presupuesto, cómo manejar a un niño complicado para comer, ideas de comida para niños que se preparan en 30 minutos, porciones saludables para niños, etc. ¿Qué otros temas sobre nutrición y alimentos les interesarían en particular? Piénselo, ¡nos encantaría oír sus preguntas e intereses para futuros eventos!

¡Por ahora queremos que recuerden que **la comida es divertida**! Claro, también puede ser tedioso a veces alimentar a sus familias todos los días, especialmente de la manera correcta. ¡Pero comer bien es un arte, una ciencia y un estilo de vida del que sus hijos tienen mucho que aprender!

Así que **involucren a sus hijos** en la cocina. Hagan que laven las verduras o mezclen los ingredientes. Entre más involucrados estén y más

experiencias prácticas tengan, más dispuestos estarán a comer esos bocados importantes. ¡Involúcrenlos en esta receta fácil y rápida, que seguro les encantará y con la que se **divertirán**!

Resumen de Recetas → ¡Brochetas de fruta divertidas!

¡Diviértase con la comida! Estas brochetas son no solamente deliciosas y saludables, ¡sino que además ayudan a desarrollar las habilidades de motricidad fina y la creatividad para construir patrones!

Ingredientes:

1 manzana
1 plátano
1/3 de taza de uvas rojas sin semillas
1/3 de taza de uvas verdes sin semillas
2/3 de taza de piña en cuadritos
1 taza de yogur descremado
¼ de taza de coco deshidratado, rallado (¡usar granola, nueces o uvas pasas también funciona!)

Preparación:

Lave la fruta y córtela en cuadritos o pedazos pequeños.

Ponga la fruta en un plato aparte.

Esparza el coco y el yogur cada uno en un plato.

Ensarte la fruta en un palito de madera y diseñe su propia brocheta de lado a lado.

Tome la brocheta por los extremos y pásela por el yogur de manera que la fruta quede cubierta. Después pásela por el coco.

Repita el proceso con otra brocheta.

Pre-K 4 SA
QUALITY learning. PROVEN results.

Pre-K 4 SA
San Antonio, Texas

Su Boletín Mensual

Septiembre 2015

¿Qué está pasando y qué viene?

- ☺ Mercado de Frutas y Verduras Frescas: Viernes 18 de septiembre en el Centro del Sur
- ☺ Mercado de Frutas y Verduras Frescas: Viernes 25 de septiembre en el Centro del Norte
- ☺ Mercado de Frutas y Verduras Frescas: Viernes 2 de octubre en el Centro del Este
- ☺ ¡Las clases sobre huertos están en proceso! ¡Sus hijos ayudarán a sembrar y cultivar verduras de otoño!

¿Tiene una pregunta o duda?

Por favor comuníquese con:

Rachel Bland, R.D.

Teléfono:
210-889-9554

Correo Electrónico:
rachelb@selricoservices.com

SELRICO SERVICES