

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

*V1.6 Hojas Cayendo*

### EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Afuera al aire libre
- **Materiales:** Tu imaginación
- **Hora:** Jugando después de la escuela o durante el fin de semana

### LISTOS:

- Lancen una hoja o un montón de hojas al aire y véanlas flotar en el espacio. Hablen acerca de cómo se mueven alto y bajo, rápido y lento. Algunas hojas incluso se voltean y giran rápidamente mientras flotan hacia el suelo.

### FUERA:

- Ahora es tu turno. Usa tu imaginación para fingir que eres una hoja que acaba de caer de un árbol.
- Flota por todo el espacio. Lánzate alto y bajo, rápido y lento, voltéate y gira rápidamente hasta llegar al suelo.
- Inténtalo de nuevo pero esta vez pretende ser una hoja muy pequeña o una hoja muy grande.

### ¿SABIA USTED?

Ayude a sus hijos a crecer y aprender proporcionando oportunidades para el movimiento y la creatividad. Los niños mejoraran sus habilidades de pensamiento y movimiento al realizar la actividad física necesaria. Amplíe la actividad anterior al pretender a moverse como otras cosas que usted puede ver en la naturaleza - saltar como una rana, volar como un águila, rodar como una piedra, o fluir como una corriente. Actúe algunos ejemplos con su niño y luego deje que su niño dirija la actividad ya que tendrá algunas ideas.

*Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services*

# HOGARES SALUDABLES

## ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO

### BOCADITO DE NUTRICION

**Deja que la Naturaleza te Nutra** es un mensaje importante sobre como comer saludable que se puede enseñar a los niños pequeños. Ayude a los niños a aprender temprano como seleccionar y disfrutar de todo los alimentos frescos. Estos son la mejor fuente de vitaminas, minerales y fibra. Los padres pueden hacer que fruta y verduras sean divertidas. Intente disfrazar a los sándwiches con caras y sonrisas usando frutas y verduras. Ofrezca a su hijo frutas y verduras nuevas en combinación con las que ya son sus favoritas para demostrarle una variedad de olores, texturas y colores. Mezcle sus nueces favoritas con frutas secas, como arándanos o pasas para crear una mezcla de frutas secas hechas en casa.

#### **Receta Saludable:** Galletas de Torta de Zanahoria

½ taza de azúcar moreno  
½ taza de azúcar  
½ taza de aceite  
½ taza de puré de manzana o de fruta  
2 huevos  
1 cucharadita de vainilla  
1 taza de harina  
1 taza de harina integral  
1 cucharadita de bicarbonato de soda

1 cucharadita de polvo de hornear  
¼ cucharadita de sal  
1 cucharada de canela en polvo  
1 taza de pasas o pasas blancas  
½ cucharadita de nuez moscada en polvo  
½ cucharadita de jengibre en polvo  
2 tazas de copos de avena  
1 taza y ½ de zanahoria rallada (3 grandes)

- Precalentar el horno a 350°F.
- Mezclar azúcar, aceite, puré de manzana, huevos y la vainilla muy bien.
- Mezclar los ingredientes secos.
- Mezclar los ingredientes secos a la mezcla húmeda. Agregar las pasas y zanahorias.
- Dejar caer la masa por cucharaditas en una bandeja para hornear engrasada.
- Hornear 12-15 minutos hasta que estén doradas.
- Guardar en un recipiente hermético.

Fuente: Oregon State Extension Service

Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services