

potpourri

Abril 2022

Volumen 48 | Número 4





La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.

MICHIGAN

P.O. Box 1491
East Lansing, MI 48826
139 W. Lake Lansing Rd., Suite 120
East Lansing, MI 48823
Teléfono: 800-234-3287 o 517-332-7200
Fax: 517-332-5543
Correo electrónico: mifrontdesk@acdkids.org

ILLINOIS

P.O. Box 7130
Westchester, IL 60154-7130
4415 West Harrison St., Suite 535
Hillside, IL 60162
Teléfono: 800-284-5273 or 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acdkids.org

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Rebecca Feuka y Donna Duwell

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

Potpourri es una publicación mensual de la Asociación para el Desarrollo de Niños (ACD por sus siglas en inglés), patrocinador del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). Los proveedores de cuidado infantil patrocinados por ACD para participar en CACFP reciben *Potpourri* sin costo. Ninguna parte de *Potpourri* puede reimprimirse sin el permiso de ACD.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles así como los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados y las instituciones que participan en o administran programas del USDA discriminen por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con derechos civiles en cualquier programa o actividad realizado o financiado por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (el braille, letras grandes, cintas de audio, Lenguaje de Señas Americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron sus beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en idiomas distintos al inglés. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el formulario AD-3027 de Denuncia de Discriminación en un Programa de USDA, disponible en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y proporcione toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (Revisado 11/2015)

Este proyecto se financia al menos en parte con fondos del USDA a través del Departamento de Educación de Michigan o la Junta de Educación del Estado de Illinois.

ÍNDICE

- 2 Recordatorios de ACD
- 3 Recetas destacadas
El Día de los Inocentes
- 4 Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 Una primavera de buena nutrición
Cómo prevenir la deficiencia de vitamina D
- 6 En la cocina con ACD
La guía de ACD de cultivo de hierbas
- 7 Página de actividades
- 8 Proveedor de ACD del mes
Les presentamos a Lori Brodberg
- 9 Diversión con niños
en los mercados de agricultores
- 10 La educación financiera
Nunca es demasiado temprano
- 11 Prueba de Potpourri
- 12 Calendario mensual



RECORDATORIOS DE ACD

¿Sabe cómo ver sus informes de errores en KidKare? Ingresar a su cuenta por solo unos cuantos minutos al mes le permite corregir inexactitudes y así recibir el mejor reembolso posible. ¡No pierda dinero por errores pequeños!

Llame a la oficina de ACD de su estado si tiene preguntas sobre los contenidos de sus informes y nos encantaría ayudarle.

Cómo ver sus informes de errores

1. En KidKare, vaya a *Food Program* [Programa de alimentos] al lado izquierda de la página y haga clic en *View Claims* [Ver solicitudes de reembolso].
2. Elija el mes que desea ver en la parte superior de la página.
3. Haga clic en *Print Claim Summary* [Imprimir resumen de la solicitud de reembolso] para descargarlo.

EN LA PORTADA Kayson tiene dos años. Le gustan los dinosaurios, ir al zoológico, jugar con sus hermanos mayores y comer galletas de chocolate de vez en cuando.

El Día de los Inocentes

Nada es como parece con estas bromas ingeniosas de comida saludable.



«Helado» de puré de papas

Será difícil confesarles a los niños que no van a cenar helado de verdad, sino verduras.

- 5 libras de papas russet lavados y pelados
- 8 tazas de caldo de pollo
- 1/2 taza de mantequilla con sal
- 8 onzas de queso para untar
- 3/4 taza de suero de mantequilla
- 1 cda. de sal, o al gusto
- Un frasco de salsa de jugo de carne [en inglés, gravy]
- Pequeños pimientos rojos en frasco

Pele y enjuague las papas. Corte en cubos de 1 pulgada y coloque en una olla grande. Agregue el caldo de pollo, lo que debería cubrir las papas por completo. Lleve a ebullición a fuego alto, baje a fuego medio y siga cocinando hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos. Cole y transfiera a un tazón grande. Agregue la mantequilla, el queso untado, el suero de mantequilla y la sal. Utilice una batidora manual o un aplastador de papas para mezclar hasta conseguir una consistencia ligera, esponjosa y cremosa, de 3 a 5 minutos. Divida entre tazones para helado y cubra con el jugo de carne y un pimiento redondo y pequeño.



✔ Verdura

Receta de thestayathomechef.com; idea y foto: bakeat350.net

Pastelitos de carne

Transfiera a capacillos para cupcakes para darles un toque auténtico, como si vinieran de la pastelería.

- 2 libras de carne de res molida
- 1/2 cebolla blanca picada
- 1 taza de pan rallado
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo grande
- 2 cdas. de salsa Worcestershire
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de albahaca
- 1 cda. de orégano
- 1/2 cda. de pimienta negra
- 1/2 cda. de pimienta picante molido
- Puré de papa (ver receta a la izquierda)

Caliente el horno a 350 °F y ligeramente engrase un molde para magdalenas no forrado. En un tazón grande combine la carne de res, la cebolla, el pan rallado, la leche, el huevo, la salsa Worcestershire y las especias. Forme la mezcla en bolas grandes que llenen los huecos del molde. Hornee durante 35 a 40 minutos. Una vez cocinadas las bolas, saque del molde y coloque en capacillos para cupcakes. Mientras tanto, prepare el puré de papa. Transfiera a una manga pastelera con boquilla en forma de estrella y use para «glasear» los pastelitos.



✔ Carne o sustituto de carne

✔ Verdura

Fuente y foto: thestayathomechef.com

«Patatas fritas» de manzana al horno

Utilice manzanas tipo Kiku, o cualquier variedad que mantendrá su forma en el horno.

- 4 manzanas peladas
- 1/2 cda. de canela
- Azúcar o estevia granulada
- Conserva de fresa (opcional)

Caliente el horno a 400 °F. Cubra una bandeja para galletas con aceite de cocina y corte las manzanas en tiras usando un cuchillo ondulado. Cubra las manzanas con canela y azúcar y hornee durante 8 a 12 minutos. Sirva con conserva para mojar, si desea.



✔ Fruta

Fuente y foto: ameessavorydish.com

Requisitos de CACFP e ideas para una semana

REQUISITOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DESAYUNO 1. Cereal, producto de panificación, carne O BIEN un sustituto de carne 2. Fruta o verdura 3. Leche <i>Es posible sustituir carne por un cereal o producto de panificación hasta 3 veces por semana.</i>	1. Pan integral tostado 2. Banana 3. Leche	1. Waffle integral 2. Rebanadas de manzana 3. Leche	1. Tortilla francesa de queso 2. Papas 3. Leche	1. Cereal integral de desayuno 2. Naranjas 3. Leche	1. Jamón 2. Tiras de zanahoria 3. Leche
ALMUERZO O CENA 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Verdura 4. Fruta o verdura 5. Leche	1. Queso 2. Espagueti integral 3. Salsa de tomate 4. Ejotes [judías verdes] 5. Leche	1. Palitos de pescado 2. Cebada integral 3. Remolachas [betabales] 4. Nectarinas 5. Leche	1. Pollo 2. Fideos de huevo 3. Pimientos verdes [duraznos] enlatados 5. Leche	1. Carne molida 2. Pan integral para hamburguesas 3. Cuñas de batata al horno 4. Puré de manzana 5. Leche	1. Frijoles rojos 2. Quinoa integral 3. Tomates 4. Maíz 5. Leche
MERIENDAS <i>En cada merienda se deben incluir dos de los siguientes grupos alimentarios:</i> 1. Carne o sustituto de carne 2. Cereal o producto de panificación 3. Fruta 4. Verdura 5. Leche	1. Queso cottage 2. Piña 1. Mantequilla de cacahuete* 2. Rebanadas de manzana	1. Queso 2. Galletas saladas integrales 1. Huevo 2. Panecillo integral	1. Pretzels 2. Tiras de zanahoria 1. Magdalena [mantecada] de manzana 2. Leche	1. Pan tostado integral 2. Banana 1. Puré de garbanzos 2. Pimiento en tiras	1. Cheerios integrales 2. Leche 1. Yogur 2. Fresas

* Este alimento supone un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

Pollitos de galleta y queso

Necesitarán:

Galletas saladas circulares Olivas negras
 Queso amarillo Espinaca
 Una zanahoria pequeña

Corte el queso en lonchas y, con el uso de un molde para galletas un poco más pequeño que el tamaño de las galletas, corte círculos de las lonchas. Guarde los círculos y sirva los restos para comer mientras tanto. Corte la zanahoria en rodajas. Haga un corte triangular en cada patita usando un pequeño cuchillo para pelar y utilice uno de los triángulos para el pico. Corte otra parte de la zanahoria en palillos para ser las plumas. Por último, corte las olivas en semicírculos para ser los ojos y sirva los pollitos sobre espinaca.



- ✓ Carne o sustituto de carne
- ✓ Cereal o producto de panificación
- ✓ Verdura

Fuente y foto: superhealthykids.com



Consejo para ahorrar dinero

¡Ya viene la primavera! Empezar un jardín es una excelente actividad para niños y, además, producir sus propias verduras es una buena manera de ahorrar dinero. Los guisantes, las zanahorias y los pepinos son algunas verduras fáciles de cultivar.

Consejo de cocina

Mise en place es una frase del francés que significa «puesto en su lugar». Tener todos sus ingredientes a mano, ya lavados y medidos si es necesario, alivia estrés y previene que algo se olvide. Definitivamente vale la pena el esfuerzo adicional.

Fuente:

dartagnan.com



Una primavera de buena nutrición

Cómo prevenir la deficiencia de vitamina D



Bien que las lluvias de abril traen flores en mayo, también significan nubosidad y temperaturas bajas que nos obligan a quedar adentro. La exposición solar es fundamental para la síntesis y producción de la vitamina D, por lo que los entre nosotros del Medio Oeste que reciben precipitación del efecto del lago durante mucho del año deberían tener mucho cuidado.

En particular, los padres de familia y los pediatras deben vigilar la ingesta de vitamina D de los niños, pues forma una parte importante y muchas veces ignorada de una dieta saludable. Esta vitamina es crítica para la formación de los huesos, el metabolismo y la inmunidad, e incluso influye en la habilidad del cuerpo de recibir otros nutrientes. Por ejemplo, sin suficiente vitamina D, solo absorbemos el 15 % del calcio que consumimos. La carencia de vitamina D en la niñez puede llevar a deformidades esqueléticas, fracturas y puede ser vinculada a la aparición más tarde de cáncer o la enfermedad cardíaca, aunque muchas veces no presenta síntomas obvios cuando somos pequeños.

Los grupos que corren mayor riesgo de padecer una deficiencia de vitamina D incluyen los bebés que amamantan, ya

que la leche materna contiene poco de esta vitamina; los niños obesos; los de piel oscura, puesto que esta produce menos de la vitamina que la piel clara; y aquellos con un problema médico tal como la fibrosis quística, la diabetes o la enfermedad intestinal inflamatoria, todas de las cuales afectan la absorción de comida.

Afortunadamente, esta deficiencia es fácil prevenir y tratar. Buenas fuentes dietéticas de la vitamina incluyen pescados como el salmón y atún, las yemas de huevo, la leche y el jugo de naranja enriquecidos, los cereales de desayuno, el yogur y el queso. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés que amamantan reciban 400 UI al día hasta que sean destetados y empiecen a consumir fórmula o alimentos enriquecidos con vitamina D. Por supuesto, cuando es posible, recibir luz solar en moderación también es beneficioso.

Se puede corregir la deficiencia de vitamina D con el uso de suplementos, pero los padres de familia deberían primero consultar con un pediatra, pues solo se deben incorporar a la dieta infantil bajo la instrucción de un profesional de la salud. 

Fuente: hopkinsmedicine.org

Fotos: Ben White y Delfina Cocciardi de Unsplash

¿CUÁNTA VITAMINA D NECESITAN?

Niños menores de 12 meses
400 UI

Niños de 12 meses y mayores
600 UI o más



Una taza de leche enriquecida 1 % contiene aproximadamente 100 UI, mientras que una yema de huevo tiene unos 41 UI.

UI, o unidad internacional, es una unidad de medida que varía en función de la sustancia que se mide. Por ejemplo, 1 UI de vitamina D no equivale a 1 UI de vitamina C.

Fuentes: cdc.gov, eatright.org, everydayhealth.com



La guía de ACD de cultivo de hierbas

HIERBA	¿ES POSIBLE SU CULTIVO INTERIOR A PARTIR DE SEMILLAS?	¿ES POSIBLE SU CULTIVO EXTERIOR A PARTIR DE SEMILLAS?	SUELO	LUZ
ALBAHACA ☀️ 	6-8 SEM. ANTES	EN CUALQUIER MOMENTO DESPUÉS	RICO, HÚMEDO	PLENO SOL
CEBOLLÍN 	8-10 SEM. ANTES	3-4 SEM. ANTES	RICO, HÚMEDO	PLENO SOL
CILANTRO 	NO	EN CUALQUIER MOMENTO DESPUÉS	LIGERO	SOL PLENO O PARCIAL
ENELDO 	NO	4-5 SEM. ANTES	RICO	PLENO SOL
HINOJO 	4-6 SEM. ANTES	EN CUALQUIER MOMENTO DESPUÉS	RICO	PLENO SOL
TORONJIL ☀️ 	6-10 SEM. ANTES	2-3 SEM. ANTES	BIEN DRENADO	SOL PLENO O PARCIAL
MENTA ✂️ 	NO	NO	RICO, HÚMEDO	SOL PARCIAL
ORÉGANO ☀️ 	6-10 SEM. ANTES	EN CUALQUIER MOMENTO DESPUÉS	POBRE	PLENO SOL
PEREJIL ☀️ 	10-12 SEM. ANTES	3-4 SEM. ANTES	MEDIO RICO	SOL PARCIAL
ROMERO ☀️ 	8-10 SEM. ANTES	EN CUALQUIER MOMENTO DESPUÉS	NO MUY ÁCIDO	PLENO SOL
SALVIA 	6-10 SEM. ANTES	1-2 SEM. ANTES	BIEN DRENADO	PLENO SOL
ESTRAGÓN ✂️ 	NO	NO	BIEN DRENADO	SOL PLENO O PARCIAL
TOMILLO ☀️ 	6-10 SEM. ANTES	2-3 SEM. ANTES	BIEN DRENADO	SOL PLENO O PARCIAL

LEYENDA

- ☀️ La temperatura mínima recomendada para germinar es 70 °F
- 🕒 Tiempo antes o después de la última helada de la primavera, si corresponde
- ✂️ Se propaga mejor por división o trasplante, y no con semillas



Fuente: almanac.com
Foto: Angele Kamp de Unsplash

Jardín de papel

Plato de papel
Pintura azul y marrón
Hilo grueso de color marrón
Cartulina verde, anaranjada, roja y beige
Aguja de plástico



Pinte una mitad del plato azul y la otra marrón. Utilice una perforadora para hacer huecos sobre el borde de la parte marrón. Enhebre la aguja y use cinta adhesiva para sujetar una de las puntas del hilo al reverso del plato. Pase el hilo por los huecos hasta usarlo todo y con más cinta también sujete la otra punta al reverso del plato. Corte verduras del papel de colores (por ejemplo, una cebolla beige, una zanahoria anaranjada, una remolacha roja) y péguelas hojas. Por último, inserte las verduras en la «tierra» como se muestra en la foto.

Fuente: nontoygifts.com



¿Es ACD su organización benéfica preferida en AmazonSmile?

Jamás ha sido tan fácil apoyar a ACD y a los niños que cuida. Solo debe indicar a la Asociación para el Desarrollo de Niños como la organización que desea apoyar y luego hacer compras como normalmente haría. *AmazonSmile donará el 0.5% de todas sus compras que califican sin costo para usted.*

Busque a ACD hoy mismo en smile.amazon.com
Solo toma unos segundos... Configúrelo una vez y ya está.

CLUB DE LIBROS de ACD

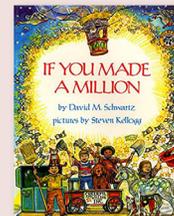
Celebren el Mes de la Educación Financiera con ACD

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO

If You Made a Million
de David M. Schwartz

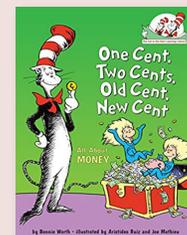
Marvelosísimo el mago matemático revela las maravillas de ganar, invertir y hacer crecer el dinero.



LECTURA FÁCIL

One Cent, Two Cents, One Cent, New Cent: All About Money
de Bonnie Worth

El gato con sombrero explica los diferentes tipos de dinero y bancas empleados en varias culturas a lo largo de la historia.

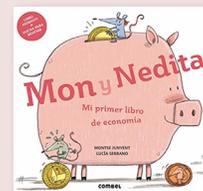


Libros en español

LIBRO ILUSTRADO

Mon y Nedita: Mi primer libro de economía
de Montse Junyent y Lucía Serrano

Se aproxima el cumpleaños de la mamá de Mon y Nedita, pero ¿cómo conseguirán el dinero para comprarle un regalo? También disponible en chino, portugués e italiano.



LECTURA FÁCIL

Mi primer libro de economía, ahorro e inversión
de María Jesús Soto Barragán

Aprendan sobre los ahorros, las inversiones, los presupuestos y la inflación en este libro para toda la familia que emplea ejemplos sencillos y tiras cómicas.





Proveedor de ACD del mes: Les presentamos a Lori Brodberg



ACERCA DE LORI

NEGOCIO:

Lori's Child Day Care

UBICACIÓN:

Lansing, Michigan

ESTABLECIDO:

1997

MONITOR(A) DE CAMPO DE ACD:

Janet Walker

CLIENTES:

En su guardería doméstica puede tener hasta 12 niños de 0 a 6 años

SUS PROPIOS HIJOS:

Dos hijas que crecieron en la guardería y vuelven a visitar

PASATIEMPOS E INTERESES:

«Fanática» autoproclamada de la naturaleza

Hacer manualidades y coser

CONSEJO:

Descubre tu pasión y compártela con los niños

Lori's Child Day Care [la guardería infantil de Lori] en Lansing, Michigan, celebra su 25o aniversario este año. Lori Brodberg y su esposo, Kevin, quién se reunió al negocio hace 15 años, se esfuerzan por crear un ambiente cálido y acogedor. Les da mucho gusto saber que al venir a la guardería se emocionan los niños, quienes se divierten jugando con sus compañeros y a veces lloran a la hora de irse.

Miss Lori le da crédito a los padres de los niños, pues sabe lo difícil que es trabajar y tener una familia al mismo tiempo. Su guardería ha permanecido abierta durante la pandemia porque algunas de las madres son enfermeras y muchos de los otros padres trabajaban desde la casa, pues había mucha demanda para sus servicios. Como un regalo especial para estos padres trabajadores, muchas veces Lori les hace galletas u otras golosinas en la tarde para cuando llegan a recoger a sus hijos.

Los niños de su guardería participan en muchas actividades interesantes. Una fanática autoproclamada de la naturaleza, a Miss Lori le encanta enseñarles sobre el mundo natural. Uno de los proyectos principales es criar más de 100 mariposas monarcas; los niños recolectan los huevos y los cuidan en pequeñas casas. El ciclo de vida de la mariposa monarca es huevo, larva (oruga), pupa (crisálida) y mariposa adulto. Los niños alimentan a los adultos con hojas frescas y así observan el ciclo de vida de estas hermosas criaturas. También aprenden sobre el ciclo de vida de los escarabajos de la harina y los mosquitos.

Además de criar insectos, también cultivan

alimentos, ya que la guardería cuenta con 5 parcelas donde siembran verduras e hierbas. Miss Lori enseña a los niños sobre las verduras de hoja verde para que nunca pasen hambre por si en algún momento se encuentran en la naturaleza buscando comida. Otro proyecto que hacen es compilar hojas y otros objetos en libros para crear guías de referencia.

Lori piensa de manera original cuando se trata de presentar nuevas experiencias a los niños. En ocasiones, invita a individuos a venir para hablar sobre diferentes temas, siendo todos aprobados, por supuesto. Anteriormente han recibido a un orador de la Universidad del Estado de Michigan que enseñó sobre la nutrición y a un instructor del análisis de comportamiento aplicado que trabaja con niños con discapacidades y autismo. Lori cree que esto es una manera valiosa para aprender nuevas cosas.

Un residente muy popular de Lori's Child Day Care es TJ Bearytales, un oso de peluche con boca, orejas, ojos y nariz motorizados de más de 15 años. TJ es un juguete favorito de los niños.

Bien que disfruta enseñar sobre la naturaleza, Lori también se compromete a trabajar en el desarrollo de habilidades sociales, y en particular desalentar el egoísmo. ¡Incluso ella admite que esto es difícil!

El amor que tiene por los niños y su trabajo es evidente cuando habla sobre su guardería. Las actividades y experiencias de aprendizaje que ofrece hacen que Lori's Child Day Care sea un lugar fantástico. 🐾

SUS COSAS FAVORITAS

MERIENDA O COMIDA PARA NIÑOS:

Frutas o verduras con crema de cacahuete para untar

JUEGO O ACTIVIDAD INFANTIL:

Un juego de memoria en la que se quitan objetos de una mesa para ver si los niños pueden recordar qué falta

LIBROS INFANTILES:

El pez pucheros de Deborah Diesen
TJ Bearytales de Playskool Hasbro



Fotos cortesía de Lori Brodberg

Diversión con niños en los mercados de agricultores



Con la llegada de la primavera esperamos el regreso de más que solo la fauna y flora local. Esté atento a los mercados de agricultores y puestos de frutas y verduras en la carretera que ofrecen oportunidades innumerables para aprender sobre la alimentación saludable, probar nuevos alimentos y apoyar la economía local.

A continuación, ofrecemos seis sugerencias sobre cómo introducir y relacionar estos conceptos para niños pequeños.

1 CONOCER A LOS AGRICULTORES

Visiten todos los puestos en el mercado que puedan. Anime a los niños a saludar a los agricultores y hacerles preguntas sobre sus productos en venta. Cuando encuentren alimentos nuevos o desconocidos, pregúntenles a los cultivadores cómo ellos prefieren cocinarlos o comerlos.

2 COMER EL ARCOÍRIS

Haga que los niños escojan frutas y verduras de varios colores. Registren en un gráfico en su casa o guardería todos los colores que consumen durante una semana.

3 REALIZAR UN JUEGO DE BÚSQUEDA

Descargue una búsqueda del tesoro del Internet o cree uno usted mismo (ofrecemos sugerencias a la derecha) para convertir las compras en una aventura de aprendizaje que utilice todos los cinco sentidos.

4 COCINAR

Pida que los niños le ayuden a escoger una receta para preparar juntos usando los alimentos que compraron en el mercado. Asigne a cada niño una tarea y, mientras cocinan, pregúnteles qué recuerdan de sus conversaciones con los agricultores.

5 JUEGO CREATIVO

Creen su propio mercado con puestos de frutas y verduras, dinero de mentira y bolsas para la compra. Haga que los niños se turnen jugando a ser vendedores y compradores.

6 CULTIVAR UN JARDÍN

¿Cuáles frutas o verduras vieron los niños que les gustaría cultivar ellos mismos? Siembren las semillas en contenedores y replántenlas afuera cuando las temperaturas suban un poco. ♻️

Fuente: storey.com

Cómo crear una búsqueda del tesoro para un mercado de agricultores

Pida que los niños busquen:

- ✓ Un alimento que crezca bajo la tierra
- ✓ Un alimento que crezca en árboles
- ✓ Un alimento que crezca en vides
- ✓ 3 frutas o verduras verdes
- ✓ 3 frutas o verduras rojas
- ✓ Un alimento con semillas comestibles
- ✓ Una verdura que nunca hayan probado
- ✓ Una fruta que nunca hayan probado



La educación financiera: Nunca es demasiado temprano

La mayoría de nosotros aprendimos por las malas la manera correcta de administrar nuestras finanzas, sea por medio de deudas o gastos excesivos, pero el buen manejo del dinero es una habilidad que podemos comenzar a aprender a cualquier edad. Después de todo, los niños comienzan a tomar decisiones el mismo día que nacen.

Las investigaciones sugieren que muchos de nuestros hábitos financieros son establecidos a los 7 años de edad. Presentar a niños conceptos claves desde temprano los normaliza y hace que sea más fácil repasarlos en cuanto los pequeños crezcan. Aunque los adultos asumamos que sería aburridísimo para ellos hablar sobre el dinero, hay maneras de conseguir que sea divertido y memorable.

✔ **Comenzar con pasos pequeños.** Como mínimo, los niños deberían poder reconocer los nombres y valores de los varios billetes y monedas. Asigne «precios» a alimentos como cubos de queso, *pretzels* y rebanadas de manzana, y ayude a los chicos a decidir qué pueden comprar y cuánto con el dinero de mentira que les da.

✔ **Jugar.** Ciertos juegos de mesa como Payday y Monopolio promueven el pensamiento crítico y la toma de decisiones respecto al gasto y ahorro de dinero. La Casa de la Moneda de los Estados Unidos ofrece varios juegos educativos en línea, tales como *Counting with Coins* [Contar con monedas], el cual requiere hacer sumas y restas para determinar el costo de comestibles.

✔ **Leer libros.** Las finanzas son todo menos aburridas en

libros ilustrados y accesibles que cuentan con editoriales famosos y personajes queridos como DK, el gato con sombrero y más. Los niños encontrarán explicados en lenguaje sencillo lecciones de matemáticas con dinero, la gratificación aplazada, cómo llenar un cheque e incluso el interés y los dividendos. Para ver ideas, eche un vistazo a nuestras recomendaciones en la página 7.

✔ **Practicar.** Los niños de tercer a sexto grado son capaces de manejar pequeñas cantidades de dinero, así que es recomendable que sus padres les den una mesada o les paguen por hacer las tareas del hogar. Hable con sus hijos sobre las diferentes categorías a las cuales podemos asignar nuestro dinero, tales como las de «gastos», «ahorros» y «donaciones», y anímelos a mantener una chequera. La premiada alcancía Moonjar es una manera útil y divertida de poner esto en práctica.

✔ **Hacer las compras juntos.** El ejemplo que usted da habla por sí solo. Corten cupones juntos, revisen los anuncios de supermercados en el periódico, saquen alimentos de contenedores a granel con palas y exploren las secciones de descuento de las tiendas. Sean los que sean sus trucos para ahorrar dinero, compártalos con la próxima generación y explique por qué hace lo que hace. 🌈



Fuentes: incharge.org investopedia.com, oploans.com
Foto: amazon.com

El Día de la Madre es el domingo 8 de mayo. Y el Día del Padre se acerca, también... Regádeles algo que les encantará.



SUBASTA SILENCIOSA DE ACD

¡Solo tres días!

El 27, 28 y 29 de abril

Visítenos en Facebook para ver los artículos para la venta y hacer sus ofertas. Encontrará productos para el hogar y para actividades al aire libre, los últimos dispositivos electrónicos y más. ¡Pero no espere! La subasta finaliza el viernes en la noche y ya no se permitirán más ofertas.

Este evento está abierto al público. Se contactará a los ganadores por Facebook para organizar el envío de sus artículos.



facebook.com/acdkidsorg



Prueba de Potpourri de abril de 2022

Tome la siguiente prueba y entregue sus respuestas a su monitor o monitora de campo de ACD para recibir crédito GRATIS de capacitación. Se ruega que no las envíe a la oficina de ACD.

- Sin suficiente vitamina D, solo absorbemos _____ del calcio que consumimos.
 - El 5%
 - El 15%
 - El 25%
 - El 55%
- Los efectos de una deficiencia de vitamina D incluyen:
 - Fracturas óseas
 - Dolores de cabeza
 - Piel descolorida
 - Ninguna de las anteriores
- ¿Cómo pueden los infantes recibir suficiente vitamina D?
 - Con el consumo de leche materna
 - Con el consumo de yogur y queso
 - Con un suplemento de 400 UI
 - Los infantes no requieren de vitamina D
- Si un cuidador cree que un niño tiene deficiencia de vitamina D, es seguro darle suplementos.
 - Verdadero
 - Falso. Los suplementos solo se les deben dar a niños bajo la supervisión de un pediatra.
- ¿Cuándo se recomienda sembrar el romero afuera a partir de semillas?
 - De 8 a 10 semanas antes de la última helada
 - De 3 a 4 semanas antes de la última helada
 - De 1 a 2 semanas antes de la última helada
 - En cualquier momento luego de la última helada
- ¿Cuál de las siguientes hierbas puede crecer en suelo de pobre calidad?
 - El perejil
 - La albahaca
 - El orégano
 - El cebollín
- Para cultivar el tomillo, se requiere:
 - Sombra plena o parcial
 - Sol pleno o parcial
 - Suelo ácido
 - Abono
- Muchas hierbas requieren de tierra de una temperatura mínima de _____ para germinar.
 - 60 °F
 - 65 °F
 - 70 °F
 - 75 °F
- ¿Se recomienda que cuáles de las siguientes hierbas NO se cultiven a partir de semillas?
 - El estragón
 - La menta
 - Todas las anteriores
 - Ninguna de las anteriores
- ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de enseñar a niños sobre los mercados de agricultores?
 - Aprenden sobre la alimentación saludable
 - Prueban nuevos alimentos
 - Apoyan la economía local
 - Todas las anteriores
- Empezamos a tomar decisiones:
 - El día en que nacemos
 - Una vez que se desarrolle nuestra memoria
 - Una vez que desarrollemos destrezas de lenguaje
 - Una vez que desarrollemos destrezas de pensamiento crítico
- Puede que muchos de nuestros hábitos financieros ya sean formados a los _____.
 - 5 años
 - 7 años
 - 10 años
 - 17 años
- Los juegos de mesa y en línea pueden enseñar a los niños destrezas de manejo del dinero, tales como la toma de decisiones, la suma y la resta.
 - Verdadero
 - Falso
- No se debe permitir que los niños manejen dinero hasta que demuestren madurez y autocontrol en la adolescencia.
 - Verdadero
 - Falso. Los niños de tercer a sexto grado son capaces de manejar dinero en pequeñas cantidades.
- Abril es:
 - El Mes de la Educación Financiera
 - El Mes de Concientización sobre el Autismo
 - El Mes Nacional de las Manualidades
 - Opciones A y B



CHANGE SERVICE REQUESTED

Non-Profit Org.
U.S. Postage PAID
Lansing, MI
Permit No. 401

La Asociación para el Desarrollo de Niños enseña a padres de familia y a proveedores de cuidado infantil sobre la nutrición para promover el desarrollo de niños e inculcarles hábitos alimentarios saludables de por vida.



ABRIL 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	1 Día de los Inocentes Hoy sea creativo con su comida usando las recetas de la página 3.
4 Día de la Vitamina C Prepare una ensalada de piña, mandarinas y kiwi.	5 Mes de Concientización sobre el Autismo Lean juntos un libro sobre el autismo e invite a los niños a hacer preguntas.	6 Juego de globos Infle globos para que los niños jueguen a mantenerlos en el aire sin usar sus manos.	7 Preparación para la primavera Recojan hojas secas y ramitas caídas en su patio o jardín.	8 Comer el arcoíris Cuenten cuántos alimentos de diferentes colores comieron hoy.
11 Día Nacional de la Mascota Pida que los niños traigan fotos de sus mascotas (o animales de peluche favoritos) para presentárselos a la clase.	12 Títeres de calcetín Pida que las familias le donen calcetines sin pareja. Decórenlos con pintura y ojos plásticos.	13 Saltar al burro Jueguen a saltar al burro juntos en el patio o sótano.	14 Educación financiera Hoy enseñe a los niños sobre el dinero. ¿Cómo se llama cada moneda y cuánto vale?	15 Día Nacional de la Banana Hoy disfruten una banana para una merienda.
18 Canciones inventadas Cambien la letra de una canción infantil para que cuente sobre su día de hoy en la guardería.	19 Hora de cuentos Asistan a un evento de lectura de cuentos infantiles en su biblioteca local.	20 Día de la Vitamina D Hoy sirva una comida rica en vitamina D.	21 Canicas Aprendan las reglas para jugar a las canicas.	22 Mercado de agricultores Planee una excursión a un mercado de agricultores de su localidad.
25 Hierbas cultivadas en interior Coloquen macetas de hierbas en su ventana para mirarlas crecer.	26 Día Nacional del Pretzel Preparen <i>pretzels</i> integrales, dándoles forma de las letras de sus nombres.	27 Personas de tiza Si el clima lo permite, tracen el contorno de sus cuerpos sobre la acera con tiza.	28 Manualidad de filtro de café Coloreen filtros de café con marcadores, métenlos en agua y permitan que se sequen. Péguenles limpiapiipas para hacer flores o mariposas.	29 Día de la Tierra Recojan basura en su vecindario o en un parque cercano.