

potpourri



Agosto 2022

Volumen 48 | Número 8





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 o 708-236-0863
Fax: 708-236-0872
Correo electrónico: Illinois@acdkids.org

Diseño gráfico, redacción y evaluación de recetas
Donna Duwell

Traducción al español
Rebecca Feuka

Edición
Val Crafts

Otras contribuciones
Allison Stock, dietista registrada

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 y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. 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.

CONTENTS

- 2 Recordatorios de ACD
- 3 Recetas destacadas
Abundancia de agosto
- 4 Comidas y menús
Requisitos de CACFP e ideas para una semana
- 5 De vuelta a clases
¡Vamos!
- 6 En la cocina con ACD
La guía de ACD para cocinar con especias e hierbas
- 7 Página de actividades
- 8 Receta extra
Panqueques de maíz dulce y pimienta
- 9 Preparación para el jardín de infantes
- 10 Seguridad infantil en la cocina
- 11 Prueba de Potpourri
- 12 Calendario mensual



RECORDATORIOS DE ACD

Les recordamos comunicarse con las siguientes direcciones de correo electrónico para presentar sus documentos de inscripción y para notificarnos de los cierres de sus guarderías:

ILLINOIS: ilcustomerservice@acdkids.org

MICHIGAN: mifrontdesk@acdkids.org

No olviden avisarnos de cambios que afectan las horas de servicio de sus comidas, sus direcciones de correo electrónico, sus licencias o cualquier otro asunto relacionado con sus negocios.

EN LA PORTADA

Emerson Louise nació hace dos semanas. Sus cosas favoritas son su chupete y los abrazos de su mami y papi.

Abundancia de agosto

Aprovechar al máximo las frutas y verduras del verano

Tomates al horno con queso mozzarella y parmesano

Los tomates al horno son rápidos y fáciles de preparar, y un excelente acompañante o aperitivo para toda ocasión. Esta receta que requiere dos tipos de queso es muy sencilla pero increíblemente deliciosa. Rinde 4 porciones.

4 tomates roma, en rodajas

1 taza de queso mozzarella rallado

1 taza de queso parmesano rallado

1/2 taza de albahaca fresca picada

Aceite de oliva

- Precaliente el horno a 400 °F.
- Coloque las rodajas de tomate sobre una bandeja cubierta con papel de horno.
- Cubra todos los tomates primero con queso parmesano y luego con mozzarella.
- Coloque albahaca picada encima.
- Salpique ligeramente con aceite de oliva.
- Hornee durante 8 a 10 minutos o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
- Apague el horno y ase bajo la resistencia superior por 2 o 3 minutos para dorar el queso.
- Sirva de inmediato. ¡Buen provecho!



- ✔ Carne o sustituto de carne
- ✔ Verdura

Fuente y foto: thecookierookie.com

Ejotes con tomates y albahaca

Perejil, albahaca, tomates enlatados y cebolla le aportan mucho sabor a ejotes, también llamadas habichuelas o judías verdes. Rinde 6 porciones.

6 tazas de ejotes sin tallos (aproximadamente una libra)

1 cda. de aceite de oliva

1 cebolla mediana finamente picada

1 lata de 14.5 onzas de tomates, escurridos y picados

1 cda. de albahaca fresca (o 1/2 cda. seca)

1 cda. de perejil fresco (o 1/2 cda. seca)

Sal y pimienta (opcional, al gusto)

1. Hierva los ejotes en una cacerola grande de agua por 5 minutos. Aún se sentirán firmes. Escurre, enjuague bajo agua fría corriente y deje a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine 2 o 3 minutos hasta que se ablande.
3. Agregue los tomates, la albahaca y el perejil. Cocine por 3 minutos para calentar los ingredientes y combinar los sabores.
4. Transfiera los ejotes a la sartén y cocine 5 o 6 minutos más. Opcionalmente, sazone con sal y pimienta.

- ✔ Verdura

Fuente: myplate.gov

Ensalada caprese de melocotón y ciruela

Una ensalada de verano refrescante que utiliza las mejores frutas de la temporada. Rinde 4 porciones.

Melocotones maduros

Ciruelas maduras

Queso mozzarella fresco

Un puñado de hojas de albahaca

Un poco de aceite de oliva

Pimienta negra fresca

Corte los melocotones, las ciruelas y el queso en bocados pequeños y arme la ensalada sobre un plato, colocando hojas de albahaca entre los varios ingredientes. Salpique con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.



- ✔ Carne o sustituto de carne
- ✔ Fruta

Fuente y foto: yummy.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. Avena integral 2. Mandarinas 3. Leche	1. Waffles integrales 2. Bananas 3. Leche	1. Cereal integral de desayuno 2. Fresas 3. Leche	1. Bistec de jamón 2. Patatas ralladas fritas 3. Leche	1. Panqueques integrales 2. Melocotones 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. Huevos 2. Panecillo integral 3. Zanahorias 4. Melón chino 5. Leche	1. Pechuga de pavo al horno 2. Panecillo integral 3. Brócoli 4. Uvas partidas* 5. Leche	1. Albóndigas 2. Espagueti integral 3. Espinaca 4. Rebanadas de manzana 5. Leche	1. Pescado al horno 2. Arroz integral 3. Jícama 4. Melón cantalupo 5. Leche	1. Hamburguesa 2. Pan integral para hamburguesas 3. Tiras de pimiento 4. Cuñas de batata al horno 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. Fresas 2. Galleta Graham 1. Kiwi 2. Leche	1. Remolachas 2. Leche 1. Piña 2. Zanahorias	1. Guisantes dulces 2. Sándwich de atún 1. Crema de cacahuete* 2. Galletas saladas	1. Frijoles refritos 2. Tortilla 1. Huevo duro 2. Melocotones	1. Bayas mixtas* 2. Yogur 1. Peras 2. Leche

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

MONO DE PAN Y CREMA DE CACAHUETE

- 2 rebanadas de pan integral
- Una rodaja de banana
- Mantequilla de cacahuete*
- Uvas pasas*

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

- Para hacer la cara, corte a la mitad una de las rebanadas de pan con una línea curva y coloque la mitad redonda encima de la rebanada entera.
- Para hacer las orejas, corte dos círculos pequeños de la mitad de pan sobrante y pártalos en dos, otra vez con cortes curvos. Cubra dos de los semicírculos de pan con media rodaja de banana y coloque uno a cada lado de la rebanada entera para ser las orejas.
- Cubra con mantequilla de cacahuete como desea y utiliza pasas para los ojitos, la nariz y la boca.



- ✔ **Carne o sustituto de carne**
- ✔ **Cereal o producto de panificación**
- ✔ **Fruta**

Fuente y foto: sheknows.com



Consejo para ahorrar dinero

Deje de usar el ciclo de secado de su lavaplatos. Abra la puerta un poco y deje que la vajilla se seque al aire, o bien, si su lavaplatos tiene la opción de secado natural, opte por eso en vez del secado por calor.

Consejo de cocina

La preparación de cereales en grandes cantidades tiene más que ver con la conveniencia que el sabor. El arroz, la quinua e incluso la avena durarán aproximadamente una semana en el refrigerador una vez cocinados. Doble la cantidad que prepara de cualquier de estos alimentos y refrigere las sobras, las cuales serán imposiblemente fáciles de usar durante la semana.



Fuente: purewow.com

Imagen cortesía de: food.unl.edu

DE VUELTA A CLASES

¡Vamos!

Agosto es el Mes Nacional del Regreso a Clases.

A continuación, compartimos algunos hechos interesantes:

- La *didaskaleinophobia* es un miedo agudo a ir a la escuela y afecta aproximadamente al 2.4 % de los niños.
- La primera escuela pública se abrió en 1635.
- Durante el siglo XVI, los estudiantes de Dinamarca traían manzanas a la escuela porque sus maestros no ganaban suficiente dinero para comprar comida.
- La industria de útiles escolares genera 80 mil millones de dólares al año.
- 78 millones de estudiantes regresan a clases cada otoño.

Algunas sugerencias para considerar:

Para establecer una nueva rutina

- Comenzar a acostar a los niños más temprano unas dos semanas antes del inicio de clases.
- Empezar ya a desayunar a una hora más temprana.
- Cuando sea posible, tomar el almuerzo a la misma hora que se sirve en la escuela.

Para organizarse

- Utilizar un calendario para organizar las agendas de todos los miembros de la familia, asignando un color diferente a cada persona.
- Comprar útiles escolares temprano usando las listas provistas por la escuela. También es una buena idea hacer acopio de ellos para usar en la casa.
- En la noche, elegir sus atuendos para el día siguiente y preparar sus mochiles y útiles.

Y por último:

Deje que sus hijos le expresen sus preocupaciones si están nerviosos. Sé positivo y honesto en sus respuestas.



Fuentes: www.nationaltoday.com, www.deananddraper.com

Imagen cortesía de: stock.adobe.com

La guía de ACD para cocinar con especias e hierbas



ESPECIA O HIERBA	SABOR	FRUTAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS	USAR EN	COMBINAR CON
Pimienta de Jamaica	Natural y dulce	Manzanas, remolachas, repollo, zanahorias	Carne de res, cordero	Sopas, postres, pan	Cardamomo, nuez moscada, canela
Albahaca	Dulce	Pimientos, berenjenas, papas	Quesos, pollo, pescado, carne de cerdo	Aderezos para ensaladas, salsas, mezclas de especias para carne	Ajo en polvo, romero, tomillo, orégano
Hojas de laurel	Amargo	Papas, tomates, hongos	Frijoles, lentejas, mariscos	Risotto, sopas	Orégano, salvia, tomillo, mejorana
Cardamomo	Dulce	Zanahorias, cítricos, maíz, guisantes, batatas	Pollo, pato, lentejas, carne de cerdo	Currís, arroz	Canela, comino, jengibre, cúrcuma
Pimienta de cayena	Picante	Berenjena, papas, calabacín	Pollo, carne de res, pescado	Arroz, sopas, aderezos para ensaladas, salsas	Comino, pimentón, canela
Ajo en polvo	Salado	Repollo, tomates, calabacín, zanahorias	Frijoles, pollo, carne de res, pescado, tofú	Currís, sopas, salsas, aderezos	Orégano, comino, semillas de cilantro
Jengibre	Dulce y cálido	Zanahorias, cítricos, batatas, remolachas	Pollo, carne de res, pescado, carne de cerdo, tofú	Arroz, currís, salteados, marinadas	Ajo en polvo
Nuez moscada	Dulce	Brócoli, repollo, zanahorias, calabaza	Cordero	Arroz, relleno para carnes, salsas	Pimienta de Jamaica, clavo de olor
Orégano	Natural	Alcachofas, tomates, pimientos	Frijoles, pollo, pescado, cordero, carne de cerdo	Sopas, aderezos para ensaladas, mezclas de especias para carne	Chile en polvo, hojas de laurel, tomillo
Pimentón	Dulce y cálido	Pimientos, calabaza, coliflor	Pollo, mariscos, cordero, tofú	Arroz, sopas, aderezos para ensaladas	Ajo en polvo, chile en polvo, comino
Romero	Natural	Hongos, guisantes, papas	Frijoles, pollo, cordero, carne de cerdo, pescado	Marinadas	Ajo en polvo, orégano, tomillo, albahaca
Tomillo	Natural	Zanahorias, tomates, calabacín, ejotes, guisantes	Carne de res, pollo, pescado, cordero, carne de cerdo, lentejas	Sopas, aderezos para ensaladas, mezclas de especias para carne, marinadas	Orégano, romero
Cúrcuma	A pimienta, amargo	Coliflor, repollo, papas	Frijoles, lentejas, pollo, pescado, tofú	Currís, arroz	Cardamomo, ajo en polvo

Arena cinética

3 a 4 tazas de arena fina blanca (muy seca)
2 cdas. de almidón de maíz
1 taza de agua
1 cdta. de jabón para platos
6 gotas o más de colorante para alimentos



Coloque la arena en un tazón grande y agregue el almidón de maíz. Remueva bien y conserve para más tarde. Mezcle el jabón con el agua hasta formar burbujas y agregue el colorante de alimentos. Lentamente incorpore la mezcla de jabón a la arena; si hace este paso muy rápido, la arena quedará aguada. Mezcle con ambas manos para conseguir la consistencia de un batido espeso. Para jugar con la arena se pueden usar moldes de galletas y cubetas con forma de castillo para la playa. Para guardarla, colóque en un recipiente hermético o una bolsa con cierre.

Fuente y foto: thesprucecrafts.com



Cómo dirigir un pequeño negocio Tomar tiempo de descanso

Gestionar un negocio exitoso no es tarea fácil, especialmente en una guardería donde es posible que algunas familias traten a usted más bien como una niñera de 24 horas que un proveedor de cuidado diurno.

Por tanto, no es recomendable atender a llamadas y mensajes telefónicos fuera de las horas de atención de su negocio. Deje bien claro que las familias solo pueden llamar a esas horas en caso de una emergencia y que para todo otro asunto deberían esperar hasta venir a dejar o recoger a sus hijos.

Su salud y bienestar son importantes, así que no olvide cuidarse a sí mismo y realizar actividades que le alivian estrés, tales como salir a caminar o ir al gimnasio.

Relájate, respira

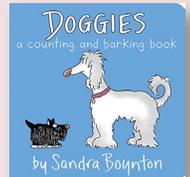
Fuente: hoppingin.com, imagen cortesía de: pizpiretia.com

CLUB DE LIBROS de ACD

Todo sobre los perros

Libros en inglés

LIBRO ILUSTRADO
Doggies: A Counting and Barking Book
de Sandra Boynton



Cuenten y ladren junto con este simpático grupo de perritos.

LECTURA FÁCIL
We Want a Dog
de Lo Cole



Los lectores disfrutarán las rimas y las divertidas descripciones de los diferentes tipos de perros y sus personalidades particulares, así como las ilustraciones gráficas.

Libros en español

LIBRO ILUSTRADO
Los perros
de Fernando Bort Misol



Familiarice a sus pequeños con 20 razas de perros de caza, pastores y domésticos mediante ilustraciones encantadoras y realistas.

LECTURA FÁCIL
El gran libro de los perros del Equipo de Servilibro



Un libro informativo sobre los perros y sus cuidados, alimentación y entrenamiento.



Panqueques de maíz dulce y pimiento

Ingredientes:

3 tazas de granos de maíz frescos y cocidos (de aproximadamente 4 elotes)
La mitad de un pimiento verde, finamente picada
 $\frac{3}{4}$ taza de queso *cheddar* rallado
2 huevos
 $\frac{1}{4}$ taza de harina
 $\frac{1}{4}$ taza de pan rallado
 $\frac{1}{4}$ taza de leche 2 %
 $\frac{1}{2}$ cdta. de sal



1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y remueva para combinar.
2. Engrase una plancha con aceite en aerosol y caliente a 325 °F.
3. Para cada panqueque mida $\frac{1}{4}$ taza de masa usando una taza para medir y coloque sobre la plancha, presionando para aplanar. Deberían ser más o menos 3 pulgadas de ancho.
4. Cocine por 1 o 2 minutos en cada lado.
5. Saque de la plancha y deje enfriar 5 minutos antes de servir.

Opcional: Servir con salsa roja mexicana, aguacate machacado o crema agria.

Rinde: 10 panqueques

Información nutricional (1 panqueque): 106 calorías, 5 g de proteína, 11 g de carbohidratos, 1.3 g de fibra, 0 g de azúcar, 4.5 g de grasa, 306 mg de sodio.

Fuente: [Base de datos de nutrientes del USDA](#)

Estos deliciosos panqueques salados o «fritters» son más saludables que variedades fritas tradicionales gracias a maíz fresco de verano y pimientos verdes crujientes, además del hecho de ser cocinados en una plancha.

Nota de seguridad: Los niños pueden ayudar con la medición y combinación de los ingredientes, pero no se debe dejarlos acercarse a la plancha caliente.



✔ Verdura

PREPARACIÓN PARA EL JARDÍN DE INFANTES

El inicio del jardín de infantes es un momento emocionante e importante. Hay mucho para aprender: cómo tomar el autobús escolar, cómo hacer nuevos amigos, cómo comportarse en una clase de otros niños y más.

Aunque sus maestros no esperarán que ya lo sepan todo, se recomienda que para comenzar el jardín de infantes los estudiantes puedan hacer lo siguiente:

Verbalizar sus deseos y necesidades

Esto incluye saludar verbalmente a otras personas, pedirle al maestro las cosas que necesitan y defenderse a ellos mismos en general.

Escribir sus nombres

Deberían poder escribirlos de izquierda a derecha con la primera letra en mayúscula y las demás en minúscula.

Sostener un libro

No leerlo, sino sostenerlo correctamente, pasar de una página a otra y ubicar las líneas de texto.

Usar el baño independientemente

Se espera que a esta edad ya puedan bajarse y subirse los pantalones, limpiarse con papel higiénico y lavarse las manos.

Contar al 10

Deberían poder contar al 10 de memoria, así como contar objetos físicos (por ejemplo, 4 galletas).

Estar separados de sus padres

La ansiedad por separación es muy común entre los niños cuando van a la escuela por primera vez, pero los que se sienten felices y cómodos ya tienen un buen comienzo. Para aprender más sobre la ansiedad por separación, visite <https://playtolearnpreschool.us/how-to-handle-separation-anxiety> [artículo en inglés].

Además de las mencionadas anteriormente, otras destrezas útiles son vestirse a ellos mismos; usar tijeras, pegamento y crayones; identificar algunas letras y sus sonidos; y rimar.

¡Hay tanto que aprender! Lo bueno es que si practica todo esto con sus hijos desde una edad temprana, el jardín de infantes será mucho más fácil para ellos.



Seguridad infantil en la cocina

Por medio de la cocina de alimentos los niños tienen la oportunidad de aprender nuevas destrezas, mejorar su confianza y desarrollar un interés en nuevos alimentos, pero las cocinas no siempre son lugares seguros para ellos. Para proteger a los niños que cuida cuando lo acompañan en la cocina, siga estas 7 recomendaciones.

1. Hacerlos pedir permiso. Los niños deberían siempre pedir permiso a un adulto antes de ayudar en la cocina.
2. Lavarse las manos. Enséñeles la manera adecuada de lavarse las manos y siempre háganlo antes de preparar comida, así como después de tocar carnes, aves, huevos o mariscos crudos.
3. Atarse el cabello y quitarse las joyas. El pelo largo debe recogerse y se deben remover joyas largas y colgantes.
4. Mantener objetos filosos fuera de su alcance. Estos artículos deberían guardarse en un cajón o gabinete cerrado para que los niños no los puedan acceder, o en caso de requerirlos para preparar comida, solo un adulto debe manejarlos.
5. Tener cuidado cerca de hornos y estufas. Posicione los mangos de sus cacerolas hacia la parte de atrás de la estufa para que los pequeños no puedan chocar contra ellos ni agarrarlos. Asimismo, se recomienda instalar cubiertas para los pomos.
6. Desalentar que coman ingredientes crudos. Ciertos ingredientes en forma cruda, tales como los huevos y la harina, pueden contener Salmonella (huevos) o E.coli (harina), patógenos que son peligrosos si se consumen pero que se destruyen al ser cocinados.
7. Guardar químicos y productos de limpieza bajo llave. Es aconsejable mantener estos productos en un gabinete cerrado con candado para prevenir que los niños los alcancen y posiblemente los ingieran, lo que puede llevar a la muerte. **En caso de ingesta, llame inmediatamente al Centro de control de envenenamiento al 1-800-222-1222.**

Además de estos siete consejos, es importante que un adulto siempre vigile a los niños que haya en la cocina. Al tomar estas medidas preventivas, les provee a sus pequeños un ambiente de aprendizaje seguro donde explorar el mundo de la cocina.

Fuentes: food.unl.edu, kidshealth.org, healthychildren.org

UN RECORDATORIO:

LA LECHE ES UN COMPONENTE OBLIGATORIO DEL DESAYUNO, EL ALMUERZO Y LA CENA.



PARA NIÑOS DE UN AÑO: DEBE SERVIRSE LECHE ENTERA NO SABORIZADA

PARA NIÑOS DE 2 AÑOS Y MAYORES: DEBE SERVIRSE LECHE SIN GRASA (DESCREMADA) O BAJA EN GRASA (1 %)

Imagen cortesía de: stock.adobe.com



Prueba de Potpourri de agosto 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.

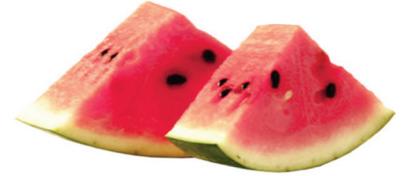
1. La *didaskaleinophobia* afecta al ___ % de los niños.
 - a. 2.3
 - b. 2.4
 - c. 2.5
 - d. 2.6
2. ¿En qué año se abrió la primera escuela pública?
 - a. 1753
 - b. 1564
 - c. 1635
 - d. 1630
3. ¿Cuánto genera al año la industria de útiles escolares?
 - a. \$10 millones
 - b. \$20 mil millones
 - c. \$40 millones
 - d. \$80 mil millones
4. La albahaca tiene un sabor _____.
 - a. Natural
 - b. Salado
 - c. Dulce
 - d. Picante
5. No se recomienda el uso del pimentón en:
 - a. Arroz
 - b. Curris
 - c. Sopas
 - d. Aderezos para ensaladas
6. ¿Cuál de los siguientes no se combina bien con el romero?
 - a. El ajo en polvo
 - b. El orégano
 - c. La albahaca
 - d. El cardamomo
7. ¿Cuál de los siguientes no posee un sabor natural?
 - a. El tomillo
 - b. La pimienta de Jamaica
 - c. El orégano
 - d. El ajo en polvo
8. Los niños del jardín de infantes deberían poder contar al 10.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. Se espera que los estudiantes del jardín de infantes sepan:
 - a. Sostener un libro
 - b. Contar al 10
 - c. La dirección de su casa
 - d. Escribir sus nombres
10. La separación por ansiedad es poco común entre los niños del jardín de infantes.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
11. Es aceptable llevar joyas mientras cocinamos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
12. La Salmonella se encuentra en _____.
 - a. Los huevos
 - b. La harina
 - c. Las frutas
 - d. Las verduras
13. Es seguro comer ingredientes crudos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
14. ¿Cuál es el número de teléfono del Centro de control de envenenamiento?
 - a. 1-800-222-1222
 - b. 1-800-222-2222
 - c. 1-800-212-1212
 - d. 1-800-222-2221
15. Se aconseja siempre atender a llamadas telefónicas fuera de las horas de atención de su negocio.
 - a. Verdadero
 - b. Falso



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.



AGOSTO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DÍA DE RESPETO A LOS PADRES Hoy dígales a sus padres lo mucho que los aprecia.	2 DÍA DEL LIBRO PARA COLOREAR Colorear no es solo cosa de niños.	3 DÍA DE LA SANDÍA La sandía es una deliciosa y refrescante fruta de verano.	4 FLOR DE AGOSTO La amapola es la flor de agosto.	5 DÍA DEL GLOBO DE AGUA ¡Que comience el juego!
8 DÍA DE LA FELICIDAD Promueva la felicidad todo el día.	9 DÍA DEL AMANTE DEL LIBRO La lectura no solo es una destreza fundamental, sino que también es divertida.	10 DÍA DE SER PEREZOSO Nos da flojera escribir algo sobre este día.	11 DÍA DE LA ARENA CINÉTICA Hagan arena cinética siguiendo las instrucciones de la página 7.	12 DÍA DEL HIJO DEL MEDIO El hijo del medio es como la carne del sándwich de la familia.
15 DÍA DE LA RELAJACIÓN Hoy respire profundamente y tómese tiempo para descansar.	16 DÍA DE CONTAR UN CHISTE ¿Qué obtienes si cruzas una cebrá y una oveja? Un suéter a rayas.	17 DÍA DE AMAR TUS PIES Hoy cuide de sus pies. ¡Son su principal medio de transporte!	18 DÍA DE LA FAJITA Las fajitas están repletas de ingredientes nutritivos, tales como carne y verduras.	19 DÍA DE LA PAPA Hay más de 60 maneras de cocinar una papa.
22 DÍA DEL HADA DE LOS DIENTES La leyenda del hada de los dientes existe desde la década de 1920.	23 PIEDRA NATAL DE AGOSTO La piedra natal de agosto es el peridoto.	24 DÍA DE MARYLAND Hoy aprendan sobre el 7° estado de los Estados Unidos.	25 DÍA DE LA ROPA DE SEGUNDA MANO Donar ropa es una buena manera de ayudar a otras personas.	26 DÍA DEL PERRO El perro es el mejor amigo del hombre.
29 DÍA DEL CHOP SUEY La frase <i>chop suey</i> significa «trozos mezclados».	30 DÍA DE LA PLAYA Los Estados Unidos cuentan con 95 471 millas de costa.	31 DÍA DE COMER AL AIRE LIBRE Hoy es un buen día para un pícnic.	1	2