



Mayo de 2020

Bienestar Nutrición Datos curiosos

Jardinería con niños



Consejos para empezar...

- ¡Empiece con algo pequeño y manténgalo simple! Un pequeño pedazo de tierra, una cama elevada o unas pocas macetas funcionarán.
- Al plantar en macetas, siempre haga agujeros en el fondo. Si se mantiene en el interior, coloque la maceta pequeña con agujeros en una más grande sin agujeros, o coloque una bandeja debajo.

- Piense en la luz del sol. La mayoría de los vegetales necesitan de 6 a 8 horas cada día.
- Si se planta en el exterior, trate de evitar el viento.
- Elija algunas opciones seguras como zanahorias, calabacines, rábanos o hierbas.
- ¡Deje que los niños ayuden! Proporcióneles sus propias herramientas y guantes que se ajusten a sus manos.

Beneficios de la jardinería con niños...

- * Fomenta la alimentación saludable
- * Mayor interés en probar nuevos alimentos que ayudan a crecer
- * Saca a los niños de casa, lejos de las pantallas, e implica más tiempo en familia
- * Llevar macetas, cavar, regar y quitar la maleza son actividades físicas que los niños necesitan
- * El cuidado de las plantas ayuda a fomentar la responsabilidad
- * Enseña a los niños a ser pacientes mientras sus plantas crecen, un concepto difícil en nuestro agitado mundo digital

¿Necesita más información para empezar?
Vaya a www.extension.sdstate.edu/garden-yard

Amamantadoras distraídas

Normalmente, alrededor de los 4-5 meses, los bebés empiezan a percibir más mientras se amamantan.

¡Minimice la estimulación!

Pruebe con música relajante o sonidos de fondo

Amamantar cuando se despierta o tiene sueño

Pruebe un nuevo lugar: oscuro, tranquilo, relajante

Hablar, cantar y/o hacer contacto visual con el bebé

Posición diferente: acostado o sentado frente a usted

Dele un juguete o use un collar grueso para que el bebé juegue con él

Cuando el bebé se despegue, no significa necesariamente que ya haya terminado. Ofrézcale el pecho unas cuantas veces más.

¡Delicioso y nutritivo!

Tazón de arroz con brócoli y queso

Ingredientes:

- 1/4 de taza de ramilletes de brócoli
- 1/4 de taza de queso en hebras
- 5 cucharadas de arroz integral instantáneo
- 2/3 de taza de agua
- 1/2 cucharadita de almidón de maíz
- 3 cucharadas de leche
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Lave el área de preparación, sus manos y el brócoli fresco.
2. Pique el brócoli en trozos muy pequeños, del tamaño de un bocado.
3. En un tazón grande, adecuado para el microondas, añada arroz, brócoli y agua.
4. Cubra la parte superior del tazón y caliente en el microondas de 3,5 a 4 minutos. Asegúrese de que el agua no se desborde mientras se cocina.
5. Una vez que el arroz esté completamente cocido, retire el tazón del microondas. Mezcle el almidón de maíz, la leche, el queso, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
6. Colóquela nuevamente en el microondas y caliéntela por 1,5 minutos adicionales. Sirva inmediatamente.