Mensaje para los Padres de NIÑOS JÓVENES

Los Arándanos son Sabrosos

Mensaje para la familia:

— Azúl verdadero y sabroso también—¡arándanos!

— Tratan esta fruta—¿Es nueva para Uds.?

Desafío para la familia:

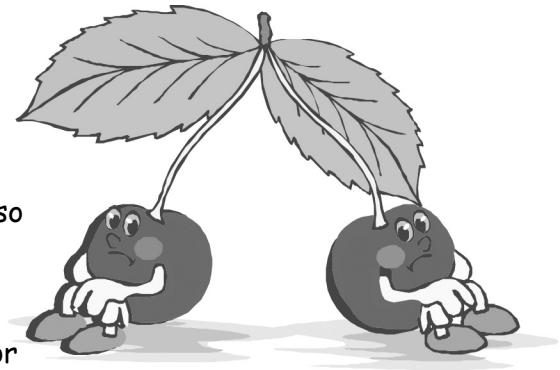
¿Tienen tiempo para hablar? ¿Cuánto tiempo pasa Ud. hablando con otras personas comparado a tiempo pasado hablando y escuchando a los miembros de familia? Desafíe su familia a tomar por lo menos 5 minutos por día para escuchar y compartir uno con otro sobre el día.

Ideas para actividades para tiempo de familia:

Hablan Uds. sobre el número "dos," el color azúl, la forma círculo, y la letra "B."

— Viva de SU hogar…*OR:* Estamos en la televisión
Usan un cajón de un aparato grande y crean su propia televisión con pantalla grande. Déjale a su niño/a ser las estrellas de televisión y realizar con instrumentos musicales, canciones, comerciales, mensajes saludables para comer, y actividades de sus muñecas favoritas.

— Vamos a lanzamiento!
Con sus niños/as, dibujan sus frutas favoritas en papel y ponganlas en tazas de papel. Pongan las tazas la formación del lanzamiento alfileres. ¡Usan una pelota pequeña para lanzar para comidas saludables y hablan sobre cuales frutas les gustan!



¡Idea

Bebida fría de arándanos

2 tazas de arándanos congelados
1 taza de jugo de piña
8 onzas de yogur vainilla de bajo contenido de graso
2 cucharaditas de azúcar

Deshiele levemente los arándanos congelados.
Mezcla arándanos, jugo, yogur, y azúcar en licuador hasta liso. Esta receta hace 6 $\frac{1}{2}$-taza porciones.

Coman y Disfruten Comidas Saludables

Muévese y Jueguen con su Niño

Los niños que se mueven son los niños que aprenden.

(Blueberries ~ Lesson 2) Blueberries Taste Good

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).