

Los tomates son sabrosos

Mensaje para la familia:

¡Los tomates les hacen a Uds. sentirse buenos! ¡Tomates son sabrosos!

Desafío para la familia:

¿Causa el teléfono interrumpidos durante la cena o durante otros tiempos cuándo está pasando tiempo con su niño/a? Si eso es el caso, ¡desenchufa Ud. el teléfono mientras comiendo o jugando!

Ideas para actividades para tiempo de familia:

Hablen Uds. sobre el número "tres," el color rojo, la forma de un círculo, y la letra "T."

- Dibuje un cuadro. Escriba la letra "T" al dentro y dibuje un dibujo de algo que empieza con "T."
- Sean activos con bufandas—Pónganlas en el suelo en una línea curvada. Salten, bailen, se arrastren, o lo que "sientense bien," mientras fingiendo que la línea es espagueti. ¡Usen cuerda, hilo, o cinta en lugar de bufandas para una línea más larga!
- Toquen sus dedos en tres maneras diferentes.

¡Idea Fantástica para los Tomates!

Espagueti de una Cacerola

1 15-onza lata de zanahorias

1 26-onza lata de salsa de espagueti

4 tazas de agua

1 10-onza paquete de espagueti



Triture las zanahorias y las líquidas hasta lisa. Vierta en una cacerola grande. Añada la salsa y agua, y hervala. Rompa las piezas de espagueti en terceras. Añadalas a la mezcla. Herva a fuego lento hasta el espagueti esté tierno, batiendo muchas veces. (¡El espagueti con una "extra saludable!"

Coman y Disfruten Comidas Saludables

Muévese y Jueguen con su Niño

Los niños que se mueven son los niños que aprenden.

(Tomatoes ~ Lesson 3) Tomatoes Taste Terrific



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).