

JULIO - LAS DELICIAS DEL HUERTO

'Bocaditos con Willow' en Casa

Objetivo: Explorar frutas con hueso: melocotones, nectarinas y ciruelas en las comidas familiares.

RECETA: Ensalada de Frutas con Hueso

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir juntos a comprar frutas con hueso.
- Preparar la ensalada de frutas de verano juntos.
- Lavar las frutas.
- Preparar una cesta de picnic para comer la ensalada afuera en un bonito día de verano.
- Ver el video "Aventura de Primavera de Willow".

Fomente en su hijo la curiosidad por la comida:

- ¿Qué forma y color tiene el melocotón?
- Compara la forma y el color de las diferentes frutas de hueso.
- ¿Cuál es la textura del melocotón? Peludo.
- ¿Qué tienen en común las frutas de hueso? La semilla o hueso en su interior.
- ¿Es el hueso una semilla? Sí.
- Diga "1, 2, 3 ¡Mordisquea!" y luego prueben juntos la nueva comida.



CONSEJOS PARA PADRES

Alimentos Saludables para Niños

- La Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que los niños coman los mismos alimentos saludables y variados que los adultos, con ajustes en la textura y porciones más pequeñas.
- Durante las comidas familiares, los adultos y los niños comen los mismos alimentos. Los adultos dan ejemplo de una alimentación saludable y los niños toman nota para el futuro.

El mito de la comida para niños

- La industria alimentaria gana dinero vendiendo alimentos comercializados para niños, creando el mito de que los niños necesitan alimentos diferentes a los de los adultos. El menú infantil de restaurantes y las comidas para niños no son necesarios.

Consecuencias negativas de los alimentos para niños

- Poca variedad de alimentos
- Baja calidad de los alimentos
- Falta de nutrientes por la poca variedad y calidad en los alimentos de los niños

ENSALADA DE FRUTAS CON HUESO



INGREDIENTES

2	Duraznos
2	Nectarinas
2	Ciruelas
1 cucharadita	Miel
1	Limón partido en dos

1 ADULTOS

PARTIR las frutas con pepa y REMOVER la semilla.

2 ADULTOS y NIÑOS

Ayudar a PICAR las frutas en pedazos de ½ pulgada de grosor. Ayudar a CORTAR en trozos pequeños. ECHAR en el tazón de servicio.

3 ADULTOS y NIÑOS

Ayudar a MEDIR la miel y ECHAR en la fruta. Ayudar a EXPRIMIR el limón sobre la fruta al gusto. MEZCLAR bien y SERVIR.



Preparación: 10 minutos
Sirve de 4 a 6 porciones

Nota: Los niños deben usar cuchillo de plástico o de mesa cuando se requiera cortar o picar.