



Objetivo: Explorar el ruibarbo y las bayas en las comidas familiares

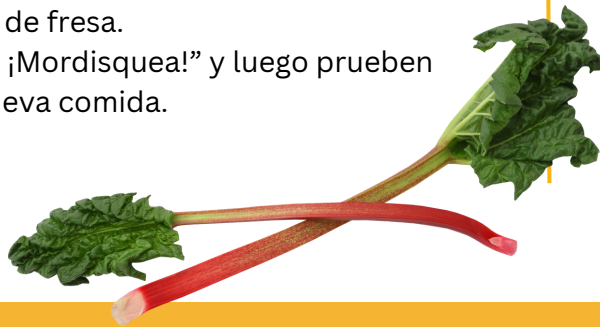
RECETA: Parfait de Ruibarbo y Yogur

Actividades para hacer con tu hijo/a:

- Ir juntos a comprar ruibarbo y bayas.
- Lavar el ruibarbo y las bayas.
- Revolver el ruibarbo en la olla.
- Preparar salsa de ruibarbo o bayas juntos.
- Hacer un parfait de yogur juntos.
- Ver el video "Aventura de Verano de Willow".

Fomente en su hijo la curiosidad por la comida:

- ¿El ruibarbo es una semilla o un tallo? Tallo.
- ¿Cuántos trozos de ruibarbo hay?
- ¿El ruibarbo se parece a la bayas o al apio? Apio.
- ¿Qué le sucede al ruibarbo cuando lo cocinas? Se ablanda, suelta líquido, se convierte en salsa.
- ¿Te recuerda a otras mermeladas o jaleas? Mermelada de fresa.
- Diga "1, 2, 3 ¡Mordisquea!" y luego prueben juntos la nueva comida.



PARFAIT DE RUIBARBO Y DE YOGUR



INGREDIENTES:

- 1 libra** Ruibarbo
1/3 taza Azúcar (o miel)
3 tazas Yogur, bajo en grasa, de vainilla o sin sabor

Opcional:

- 1/2 taza** Arándanos, Frescos



Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos
Sirve 6 raciones

Nota: Los niños deben utilizar un cuchillo plástico o un cuchillo sin punta durante la preparación de los alimentos. Realizar esta actividad siempre bajo la supervisión de un adulto.

CONSEJOS PARA PADRES

Tres comportamientos normales en los niños durante la comida

- **Pueden sentir si tienen hambre o saciedad:** la sensación interna de hambre, apetito y saciedad de los niños es más fuerte que la de los adultos y comen la cantidad adecuada para crecer. Los niños tienen más probabilidades que los adultos de dejar de comer cuando están llenos que cuando se les acaba la comida. No obligue a los niños a terminar la comida del plato; confíe en sus señales internas.
- **Patrones alimentarios erráticos:** los niños son erráticos a la hora de comer, comen mucho un día y muy poco al siguiente. Un día aceptarán ciertos alimentos y al siguiente los rechazarán. Todo esto es normal, confíe en ellos

1

ADULTO & NIÑO

CORTAR el ruibarbo en pedazos de 2 pulgadas.

2

ADULTO & NIÑO

MEDIR el azúcar y VERTIR en un sartén. AÑADIR el ruibarbo. Ayudar a MEDIR 1/2 taza de agua y añadirla al sartén. REVOLVER para mezclarlos bien.

3

ADULTO

CALENTAR el sartén hasta que empiece a hervir. Bajar el calor y COCINAR entre 5-10 minutos o hasta que el ruibarbo se ablande y la mezcla parezca como una salsa aguada. REMOVER del sartén y dejarlo ENFRIAR.

4

ADULTO & NIÑO

Ayudar a PREPARAR en capas en un tazón pequeño 1/2 taza de yogur, 1/4 taza de ruibarbo y arándanos (opcional). ¡SIRVALO y DISFRÚTELO en compañía de la familia!