



Ready To Learn

Iowa Public Television



LEA

Obtenga estos libros de su biblioteca pública o la biblioteca de la escuela

- *Bread, Bread, Bread* por Ann Morris
- *The Very Hungry Caterpillar* por Eric Carle (Disponible en Español)
- *If You Give a Mouse a Cookie* por Laura Joffe Numeroff (disponible en Español)
- *Pancakes for Breakfast* por Tomie dePaola (libro con pocas palabras)
- *Picking Apples and Pumpkins* por Amy y Richard Hutchings (Disponible en Español)
- *Pizza Party* por Grace Maccarone (Disponible en Español)

VEA

Los doctores dicen que los niños de tres años o mayores no deben pasar más de una o dos horas al día expuestos a pantallas con programación de calidad. Por favor tenga esto en mente cuando toma las decisiones por su niños.

It's A Big Big World - Food and Plenty of It #125B

- Lunes 29 de junio 2009 al medio día
- Hablar tanto acerca de comida pone hambrienta a Burdette. Cuando Snook ofrece esparcir algunas nueces en su pay de papaya, Burdette decide que esta lista para probar algo nuevo de todas maneras.

Barney & Friends -The Magic Lamp #1207

- Lunes 29 de junio, 2009 a las 12:30 p.m.
- Layla y sus amigos celebran su cumpleaños con tradicional comida Libanesa. ¡Layla es aprensiva acerca de ser "diferente," pero a todos les encantan los nuevos bocadillos!

WordWorld - Bit By Bit #121

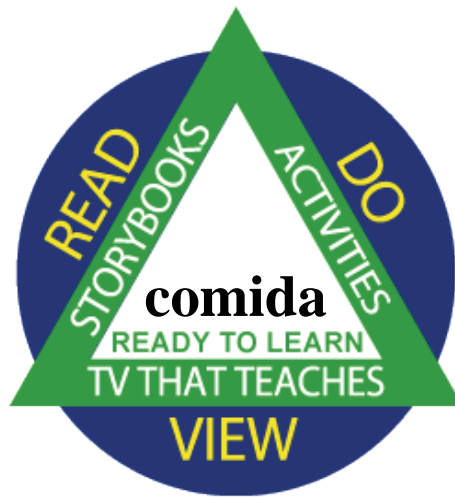
- Martes 30 de junio, 2009 a las 10:30 a.m.
- Es el cumpleaños de Monkey, y una Frog enferma le confía a Duck y Bug llevar su regalo - un plátano - a la fiesta de cumpleaños de Monkey para él.

Comida

Comer diferentes tipos de alimentos y bocadillos saludables ayudarán a los niños a crecer saludables. Para hacerle más fácil a su niño a escoger bocadillos saludables téngale listo frutas y vegetales. Otras buenas sugerencias pueden ser yogurt, crema de cacahuete y apio, leche o galletas de grano entero y queso. Si a su niño no le gustan ciertas comidas no lo obligue a comerlas. Pídale que pruebe. Si no le gusta, trate algo diferente para el día siguiente hasta que encuentre lo que le gusta. Limite la comida rápida, bebidas con azúcar, papitas y dulces. Cómalos de vez en cuando. Traten de comer en familia. Esto le dará oportunidad de hablar y divertirse.

HAGA

Haga cambios en estas actividades para cubrir las necesidades de su/s niño/s.



- ¿Cual es la comida saludable y cual es la comida chatarra?: Encuentre fotos de comida saludable y no saludable de revistas, propaganda, periódico, etc. En una de las cartulinas escriba el título "Comida Saludable" y dibuje una luz de semáforo verde. En la otra cartulina escriba el título "Comida Chatarra" y dibuje una luz de semáforo amarilla.

* Separe la comida saludable: Apunte a la luz verde y pregunte: ¿Qué significa la luz verde? (Avanzar.) Los niños deben sentirse libres de que pueden avanzar y comer gran cantidad de comidas saludables. Ayude a los niños a elegir y pegar las fotos de la comida saludable en esta cartulina.

* Separe la comida chatarra: Señale la luz amarilla y pregunte: ¿Qué significa la luz amarilla? (controlarse y prepararse a detenerse.) Explique que solo debemos comer comida chatarra de vez en cuando. Ayude a los niños a seleccionar y pegar dos o tres fotos de comida chatarra en la cartulina (ejemplo, dulces, papitas, refrescos).

* Continúe separando: Siga separando fotos de comida mientras conversa acerca de hábitos saludables en las comidas. Haga preguntas como: ¿Qué clase de alimentos debemos comer? ¿Cómo podemos mantener nuestro cuerpo fuerte y saludable?

- Los niños disfrutan ayudando en la cocina y seguido están más dispuestos a comer alimentos que ellos han ayudado a preparar. Deje que los niños ayuden a planear, compra y preparar de algunas comidas sencillas y bocadillos. La edad de su niño/a le ayudará a decidir lo que puede o no puede hacer. Es difícil para un niño/a de dos años poner la mesa, pero puede menear con su ayuda. Prediga que su niño derramará alguna cosa. Esta es también una gran oportunidad para hablar con su niño/a acerca de lo que están haciendo, de las comidas que le gustan, etc.

- Lleve a su niño/a la tienda y hable de las diferentes comidas que estará comprando. "Este es pan. Lo estoy poniendo en el carro." "Estas son zanahorias. ¿Quieres olerlas?"

Idea del Mes

Apague el teléfono, TV y otras pantallas durante las comidas. Disfrute de tiempo sin interrupciones para hablar en familia