



**Ready To Learn**

**Iowa Public Television**



## LEA

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

- *Eat!* por Roberta Grobel Intrater (Disponible en Español)
- *Spot Bakes a Cake* por Eric Hill
- *Fruits and Vegetables/Frutas y vegetales* por Gladys Rosa-Mendoza (Libro bilingüe)
- *What's in Grandma's Grocery Bag?* por Hui-Mei Pan (Libro bilingüe disponible)
- *Let's Eat/Vamos A Comer* por Alan Benjamin (Libro bilingüe)
- *My Food/Mi Comida* por Rebecca Emberley (Libro bilingüe)
- *Tray Plays: Let's Eat!* por Luana Rinaldo
- *Supermarket!* por Charlotte Doyle
- *Little Pea* por Amy Krouse

## VEA

Los doctores dicen que los niños menores de dos años no deben ver ningún tipo de pantallas. Por favor tenga esto en mente cuando toma las decisiones por sus niños.

Si usted elije dejar a sus niños en edades de recién nacidos a dos años ver TV, estos programas en IPTV son los más apropiados para grupos con esas edades:

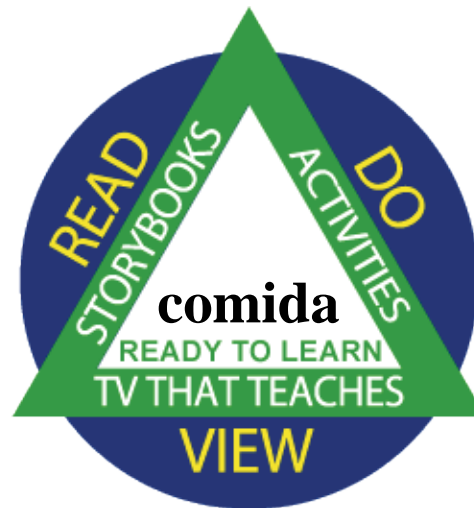
- *Barney* - Lunes a viernes a las 12:30 p.m.
- *Mister Rogers* - Sábados a las 6:30 a.m.
- *Sesame Street* - Lunes a viernes a las 9:00 a.m.  
Domingos a las 8:00 a.m.

## Comida

La hora de las comidas significan diferentes cosas para diferentes familias. Una cosa por seguro – la comida es importante para todos. Como padre, usted quiere alimentar a su bebé e infantes comida saludable porque los esta ayudando a desarrollar hábitos de alimentación saludables que les durarán toda la vida. Incluya leche en las comidas. Limite la comida rápida, bebidas azucaradas, papitas y dulces. Dele a su infante porciones pequeñas. Los niños tienen estómagos pequeños. Algunos niños les gusta tratar comidas nuevas. Otros no. Forzarlos solo los molesta. Usted puede hacer reglas acerca de probar las comidas que sirva. En algunas familias, los niños pueden probar un poco. No les tiene que gustar pero al menos probar. Traten de comer juntos en familia. Esto le dará una oportunidad de hablar y divertirse.

## HAGA

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



- Hable a su niño cuando lo este alimentando. Diga: “Ahora vas a comer zanahorias”. Las zanahorias son anaranjadas. Las zanahorias crecen en la tierra”. Aunque su bebé no pueda entender las palabras que usted esta hablando, usted le esta ayudando a desarrollar habilidades de lenguaje y esta practicando conversación a la hora de las comidas para cuando sea mayor.

- A los Teletubbies les encanta comer ¡Tubby Custard! Usted y su pequeño pueden hacer Tubby Custard juntos. Usted necesitará:  
1 bolsa de 1 libra de fresas congeladas.  
1 libra de yogurt de vainilla bajo en grasa.  
Un tenedor o algo para machacar  
Un traste hondo grande  
Platitos hondos para servir

Esto es lo que tiene que hacer:

1. Descongele las fresas por 30 -60 minutos en el fregadero de la cocina o en el refrigerador. Deben quedar muy suaves.
2. Vacíe las fresas en el traste, aplástelas bien con el machacador o tenedor.
3. Cuando las fresas estén bien machacadas, vacíe el yogurt de vainilla en el traste con las fresas y revuélvalas bien hasta que el yogurt se torne rosa.
4. Sirva unas cucharadas de Tubby Custard en los platitos. Coma un platito de Tubby Custard. Alcanza para ocho o diez 1/2 tazas.