



# iWindy ama...las Manzanas!



## 'Jugar' con manzanas !

### Los niños aprenden con sus sentidos.

- Deje que los niños sientan, prueben, toquen y huelan nuevas comidas
- Hable sobre el sabor, el color, el tamaño, el olor y la sensación

## ¿Sabía que...?

- Las manzanas son una gran fuente de fibra y vitamina C.
- Comer la cáscara duplica la fibra y los antioxidantes.
- Las manzanas no tienen grasa ni sal.
- Una manzana del tamaño de una pelota de tenis tiene solo 80 calorías.
- Otras formas de disfrutar de las manzanas son la sidra de manzana, el jugo de manzana, la compota de manzana y las rodajas de manzana.
- Las manzanas están 'en temporada' en el otoño.



## Prepare en casa

### Dip de yogur para rodajas

#### Ingredientes

de manzana 1 manzana por persona

1/4 taza de yoguro de vainilla

natural 1/8 cucharadita de canela molida

1/8 cucharadita de extracto de vainilla

#### Directions

**Niño:** Lavar las manzanas

**Padre:** Cortar, cortar y rebanar las manzanas

**Niño:** Medir los ingredientes

**Niño:** Mezclar yogur, canela y extracto de vainilla en un tazón pequeño

**Ambos:** ¡Sumerja las manzanas en la mezcla de yogur y disfrute!



## Aprende con la cocina...

### Enseña 'Lo mismo' y 'Diferente' con las manzanas

Coloca una manzana roja y una verde en una bolsa para que los niños no puedan verlas. Deje que su hijo sienta lo que hay en la bolsa y que adivine qué hay allí. Si no pueden adivinar por el sentimiento, déjalos oler, ¡sin mirar! Después de que adivinen, muéstrales las manzanas .

- Compare las diferencias entre el color, la firmeza, el tamaño y el olor de las dos manzanas.
- Cortar en rodajas y comparar los gustos de las manzanas. ¿Saben igual o diferente?
- Pregunte qué manzana les gusta más.



### Libros de biblioteca sobre manzanas y alimentos saludables

Leer y hablar sobre libros es la mejor manera de alcanzar el éxito escolar. Vaya a su biblioteca local y deje que su hijo escoja uno o dos libros sobre alimentos saludables.

**Apple Farmer Annie** por Monica Wellington

**Apples para todos** por Jill Esbaum

**Johnny Appleseed** por Steven Kellogg

**Diez manzanas arriba** por Theo LeSieg

**The Apple Pie Tree** por Zoe Hall

**Las temporadas de Arnold's Apple Tree** por Gail Gibbons

**Arriba, arriba, arriba ! ¡Es hora de recoger a Apple!** Por Jody Fickes Shapiro

