



# Windy Loves... frijoles Verdes!



## ¡Platica sobre las comidas a escondidas en rutinas diarias!

Señale los alimentos saludables en el supermercado o en el jardín de la abuela. Inventa juegos que incluya alimentos saludables. "Vamos a fingir que somos ardillas comiendo deliciosos melocotones de este árbol", o "Vamos a pretender abrir un restaurante. Chef, ¿estás cocinando alguna verdura hoy?" Intenta evitar hablar sobre alimentos poco saludables, como ¡No puedo esperar por el pastel de cumpleaños de esta tarde! Evita usar dulces como recompensa. Hable acerca de la elección de alimentos saludables. Enseñe qué alimentos son "alimentos para cualquier hora" y "alimentos de algunas veces."

## ¿Sabías que... los frijoles verdes son?

- Sin grasa, sin colesterol, sin sodio
- Bajo en calorías
- Gran fuente de fibra
- Los frijoles verdes tienen mejor sabor cuando son más delgados que un lápiz
- También se les llama habichuelas, ejotes, guisantes y judías verdes

## Cocine en Casa

### Ensalada de Frijoles Verdes

#### Ingredientes

- Lechuga de hoja, como la Romana
- Frijoles verdes frescos, cortados
- Aderezo para ensaladas embotellado, como aderezo "ranch"

#### Direcciones

**Niño:**

Use tijeras para cortar los frijoles verdes y la lechuga en trozos del tamaño de un bocado en el tazón de la ensalada.

**Padre:**

Pídale al niño que nombre otros alimentos saludables que sean verdes y que puedan comer.

**Niño:**

Mueva para mezclar.

**Padre:**

Cubra con aderezo para ensaladas.

**Ambos:**

¡Comer y disfrutar! Juega una ronda corta de "Veo algo que es verde" (como nuestros frijoles verdes y lechuga).

## Aprende con la cocina

Mientras preparas judías verdes frescos, aprovecha el tiempo para enseñar nuevas palabras, matemáticas y una alimentación saludable .

### ¡Explora los frijoles verdes !

**Matemáticas:** Pídeles a los niños que adivinen cuántas semillas creen que podrían estar dentro de una vaina de frijoles verdes. Abrir el frijol y **contar** las semillas. ¿Fue correcta la suposición del niño? Haga tantas veces como quiera el niño. Registre el número de conjeturas y corrija las conjeturas. ¿Tenían razón "la **mayor parte**" del tiempo o "**parte** del tiempo"? ¿Haga que clasifiquen frijoles verdes de la **más corta** a la **más larga**?

**Palabras nuevas:** Haga que su hijo mire de cerca las frijoles verdes. Enseñe palabras para describir las judías verdes: color **verde**, **suave**, con **bultos**, **borroso**, **corto** o **largo**. Enseñar las partes de judías verdes - **vaina**, **frijoles**, "**cadena**".

**Alimentación saludable:** las judías verdes son un "alimento en cualquier momento". Se pueden comer crudas o cocidas. Podemos comprarlos frescos, en latas, o congelados. Congelados y frescos son los mejores para limitar la sal.

### Libros de la Biblioteca sobre Frijoles Verdes y Alimentos Saludables

Reading and talking about books the best way to school success. Take a trip your local library and let your child pick a book or two about healthy foods.

*Frijoles (Beans)* por Gail Saunders-Smith

*De la Semilla a la Planta (From Seed to Plant)* por Gail Gibbons

*Green as a Bean (Green as a Bean)* por Karla Kuskin

*Sopa de Verduras en Crecimiento (Growing Vegetable Soup)* por Lois Ehlert

*Cómo Creció el Jardín de Groundhog (How Groundhog's Garden Grew)* por Lynne Cherry

*Un Frijol (One Bean)* por Anne Rockwell

*Arriba, Abajo y Alrededor (Up, Down, and Around)* por Katherine Ayers

*La Niñera de Vera (Vera's Baby Sister)* por Vera Rosenberry

*Agua, Maleza y Espera (Water, Weed, and Wait)* por Edith Hope

