

¡COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS!

Comer bien y mantenerse activo puede ser un desafío si COVID todavía está presente. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a mantener saludable a su familia mientras se divierte!

Consejos Saludables Para la Primavera

- ¡Haga que las frutas y verduras sean divertidas! La próxima vez que compre en el supermercado o en el mercado de agricultores, deje que su hijo elija una nueva fruta y verdura para probar. Corte verduras y frutas en formas divertidas o pruebe las recetas a continuación. ¡Seguro que serán un éxito!
- Cultive sus propias verduras o hierbas. Plante algunas semillas en vasos de papel o macetas de periódicos y trasplante a macetas más grandes más tarde. Los niños pueden encargarse del riego y observar el proceso de crecimiento. Estarán emocionados de probar las hierbas y verduras cuando estén listas.
- El desayuno es una forma importante de comenzar el día. Tenga alimentos para llevar a la mano si está saliendo corriendo por la puerta. Si tiene tiempo, pruebe la receta de panqueques de banano a continuación y permita que los niños ayuden. Cuanto más involucrados estén los niños en el proceso de preparación de la comida, es más probable que coman la comida.



Encuentre un sitio para obtener comidas GRATUITAS para llevar para sus hijos

Visite <https://covid.ri.gov/public/food-sites-children> o Llame 2-1-1

Recetas Saludables y Deliciosas para Niños

Papas Fritas De Zanahoria

2 libras zanahorias, lavadas y peladas
2 cucharadas aceite de oliva
1/4 cucharadita pimienta
1/4 cucharadita sal
Aceite en aerosol
1/4 taza queso parmesano



- 1) Precaliente el horno a 400°F.
- 2) Rebane las zanahorias en tiras en forma de papas fritas.
- 3) Coloque las zanahorias en un tazón y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta.
- 4) Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol. Hornee por 30-35 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas y doradas.
- 5) ¡Mezcle con queso parmesano y sirva!

Panqueques de Banano

1 banano
2 huevos grandes
1/8 cucharadita polvo de hornear
Aceite en aerosol antiadherente



- 1) En una tazón grande, pela y machaca el banano con un tenedor.
- 2) Incorpora y bate los huevos hasta que estén bien mezclados y agrega el polvo para hornear.
- 3) Rocíe un sartén con aceite en aerosol antiadherente y ponga sobre fuego medio.
- 4) Usando 1 cucharada por cada panqueque, agrega la mezcla al sartén.
- 5) Cocina sobre fuego medio por 1 minuto, voltea con una espátula y luego cocina por otro minuto. ¡Retira tus panqueques y disfruta!



Ideas para mantener activos a los niños

- Dé un paseo diario y busque nuevas plantas y brotes de árboles. Observe los cambios a lo largo de las semanas. Tome fotografías de los cambios o haga gráficos del crecimiento de las diferentes plantas.
- Explore los diferentes patios de recreo en Rhode Island. Los parques infantiles The imPossible Dream en Warwick, Burnside Park y Roger Williams Park en Providence son solo algunos de los muchos parques infantiles divertidos y creativos en todo el estado. Recuerde seguir todas las reglas de seguridad publicadas.
- Decore y llene un frasco con ideas divertidas y actividades para hacer al aire libre. Caminar, andar en bicicleta, tiza en la acera y carreras de obstáculos son solo el comienzo de la diversión que puede agregar a su frasco.



Utilice sus beneficios de SNAP en el mercado de agricultores para obtener un bono del **100% para gastar en frutas y verduras**. Los mercados están abiertos actualmente en Providence, Tiverton y Newport, y muchos más sitios abren en Junio.

Visite: <https://guide.farmfreshri.org> para encontrar un mercado cerca de Ud

¡¿Qué más podemos hacer?!

¡Salga afuera!

- ¡Haga un poco de arte al aire libre y lleva esos proyectos desordenados afuera! Los proyectos de plastilina, pintura y naturaleza disminuyen el estrés y aumentan la diversión.
- Relájese, tome una manta o una sábana y salga a contemplar las nubes. ¿Qué formas y patrones ves? Hágalo también de noche con las estrellas.
- ¡Tráigalo afuera! La tarea, la lectura y los refrigerios se pueden hacer en un parque, en el patio trasero o porche.

Explorar Rhode Island

- En Lincoln Woods en Lincoln puede disfrutar de la natación en la playa de agua dulce, la pesca de truchas, jugar a la pelota, hacer caminatas, trotar, montar a caballo o simplemente relajarse bajo la sombra de un árbol.
- Snake Den Park en Johnston ofrece senderos para caminar autoguiados, hermosos árboles, flores, plantas y una granja en funcionamiento.
- Rocky Point está abierto al público para picnics, caminatas, natación o simplemente para disfrutar de la vista desde el muelle de pesca de Narragansett Bay.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.