



VOLUME 2 • JUNE 2020

FOOD & FUN FOR EVERYONE

Eating right and staying active can be difficult when you're stuck at home. Here are some ideas to help you keep your family healthy while having fun!

Eat Healthy This Summer

- Start a mini garden or if limited space, a container garden.
 - Transplant seedlings into the ground or pots filled with some potting soil
 - Tomatoes, green beans, lettuces and herbs are reliable kid friendly options
 - Kids can help with watering and planting. Let them get dirty!
 - When it's time, let them pick, clean and eat your veggies and herbs
- Freeze fruits! Frozen grapes, raspberries, clementines and mandarins are a delicious and healthy snack!
- Use cookie cutters to make fun shapes with watermelon, honeydew and cantaloupe.



**Have A Question? Contact URI Master Gardeners:
Gardening and Environmental Hotline**

Call: 401-874-4836

Email: gardener@uri.edu

Visit: uri.edu/mastergardener

Find a site to get FREE grab & go meals for your children

Visit:

<https://health.uri.gov/diseases/ncov2019/about/foodsites/>

Call: 2-1-1

Healthy and Delicious Kid Friendly Recipes

Carrot Salad

- 1 pound fresh carrots
- 1/4 cup chopped fresh parsley
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1/4 teaspoon salt (optional)
- 1/4 teaspoon pepper

1. Peel carrots, then grate into a medium bowl.
2. Add parsley, oil, lemon juice, mustard, salt and pepper. Mix together.
3. Serve or refrigerate for later.

Fresh Corn and Tomato Salsa

- 1 1/2 cups fresh diced tomatoes
- 1/2 cup fresh or frozen corn
- 1/4 cup diced red onion
- 2 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons lime juice
- 2 tablespoons fresh chopped cilantro
- 1/4 teaspoon salt

1. Wash and prepare all vegetables.
2. In a medium bowl, combine all ingredients.
3. Serve immediately. This will last 1 to 2 days in the refrigerator.



More kid-friendly recipes at <https://uri.edu/SnapEd>





Ideas to Keep Kids Active

- Stage your own mini Olympics. Runs, long jumps and shot put are easy to do with little or no props.
- Summer is coming! Water play is always fun. Run through the sprinkler if you have one, or help wash the car! Make wet sponge designs with different sized sponges.
- Get outdoors! Turn a hike into a treasure hunt or climb a tree (with help). Remember tick repellent!
- Tag, you're it! Bring back the outside games like kick ball, wiffle ball, soccer and tag.
- Go on a sound safari. Make a list of different sounds, such as a dog barking or a siren. Walk around your neighborhood and check off what you hear.



Visit some of RI State Parks and Beaches!

Visit: <http://www.riparks.com>



Some More Fun Ideas To Keep Your Kids Active.

Sidewalk Chalk Fun

- Make a twister board
- Create a chalk obstacle course
- Draw a hopscotch game
- Draw spots like lily pads and have children jump like frogs to each lily pad
- Draw a balance beam and have kids walk, then jump, then hop to see if they can stay on the line

Explore Rhode Island

- Check with your local library for discounted passes to RI Zoos, aquariums and museums
- Explore the Botanical Gardens at Roger Williams Park
- Bring a picnic to the beach and splash in the waves
- Hike to the highest point in providence, Neutaconkanut Hill for beautiful views of the city



EDICIÓN 2 • JUNIO 2020

¡COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS!

Comer bien y mantenerse activo puede ser muy difícil cuando estamos encerrados en casa. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarle a mantener a su familia saludable mientras que se divierten!

Coma Sano Este Verano

- Comience un mini jardín o, si hay espacio limitado, un jardín de contenedores.
 - Transplante las semillas directamente en la tierra o en macetas llenas de tierra.
 - Los tomates, las judías verdes, las lechugas y las hierbas son opciones aptas para los niños
 - Los niños pueden ayudar con el riego y la siembra. ¡Déjelos que se ensucien!
 - Cuando llegue el momento, déjelos escoger, limpiar y comer sus verduras y hierbas
- ¡Congele frutas! ¡Las uvas, las frambuesas, las clementinas y las mandarinas congeladas son una merienda deliciosa y saludable!
- Use cortadores de galletas para hacer formas divertidas con sandía, melón dulce y melón.



¿Tienes alguna pregunta? Contacte a URI Master Gardeners: Línea Directa de Jardinería y Medio Ambiente

Llame al: 401-874-4836

Correo Electrónico: gardener@uri.edu

Visite: uri.edu/mastergardener

¡Encuentre un sitio para obtener comidas para llevar GRATIS para sus niños!

Visite:

<https://health.uri.gov/diseases/ncov2019/about/foodsites/>

Llame al: 2-1-1

Recetas Saludables y Deliciosas Para Niños

Ensalada de Zanahoria

- 1 libra zanahorias frescas
- 1/4 taza perejil fresco, picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita sal (opcional)
- 1/4 cucharadita pimienta

1. Pele las zanahorias y después rálleslas dentro de un tazón mediano.
2. Agregue el perejil, aceite, limón, mostaza, sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Sirva, o refrigere para después.

Pico de Gallo con Maíz

- 1 1/2 tazas tomates frescos, picados
- 1/2 taza maíz fresco o congelado
- 1/4 taza cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 cucharadas cilantro fresco, picado
- 1/4 cucharadita sal

1. Lave y prepare todas las verduras.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
3. Sirva inmediatamente. Esto durará 1 a 2 días en el refrigerador.



Más recetas para niños en <https://uri.edu/SnapEd>





Ideas Para Mantener A Los Niños Activos

- Organice sus propios mini Juegos Olímpicos. Las carreras, los saltos largos y el lanzamiento de peso son fáciles de hacer con poco o ningún accesorio.
- ¡Se acerca el verano! Jugar en el agua siempre es divertido. ¡Corra a través del rociador si tienes uno o ayuda a lavar el auto! Haga diseños de esponjas húmedas con esponjas de diferentes tamaños.
- ¡Salga al aire libre! Convierta una caminata en una búsqueda del tesoro o trepe a un árbol (con ayuda). Recuerde repelente de garrapatas!
- Tag, you're it! Traiga de vuelta los juegos externos como kickball, wiffle ball, soccer y tag.
- Vaya en un safari de sonido. Haga una lista de diferentes sonidos, como ladridos de perros o sirenas. Camine por su vecindario y marque lo que escucha.



¡Visite algunos de los parques y playas estatales de Rhode Island!

Visite: <http://www.riparks.com>

Más Ideas Divertidas Para Mantener a sus Hijos Activos.

Tiza Divertido En La Acera

- Haga un twister board (tablero de tornado)
- Cree una carrera de obstáculos de tiza
- Dibuje un juego de rayuela
- Dibuje puntos como nenúfares y haga que los niños salten como ranas a cada nenúfar
- Dibuje una barra de equilibrio y haga que los niños caminen y luego salten para ver si pueden permanecer en la línea

Explore Rhode Island

- Consulte con su biblioteca local para obtener pases con descuento para zoológicos, acuarios y museos de RI
- Explore los jardines botánicos en el parque Roger Williams
- Lleve un picnic a la playa y chapotea en las olas
- Camine hasta el punto más alto de Providence, Neutaconkanut Hill para disfrutar de hermosas vistas de la ciudad.