

## ¡Disfruten Comidas Saludables Juntos!



Los niños aprenden a **disfrutar comidas saludables**, como la receta para *Pudín de Calabaza*. ¡Pruébalo con su niño!

Actividades ayudan a los niños aprender a **expresar sus emociones o sentimientos**. Los niños también pueden aprender cómo trabajar juntos a través de la actividad.

**Ayúdale a su niño aprender y divertirse por hacer estas actividades juntos:**

- Jueguen "mostrarme." Muéstreme cómo Ud. aparece cuándo se siente triste, cuándo se enoja, cuándo se siente cansado. ¡Muéstreme cómo aparecen cuándo estás muy feliz!
- Escuche música o la radio. Muévase a la música. Ondée sus manos arriba; ondéelas abajo. Marche o salte en tiempo a la música.
- Jueguen un juego de espejo. Encaren uno al otro y hagan los mismos movimientos, como si mirándose en un espejo. Ahora, déjale a su niño hacer los movimientos y Ud. ser el espejo.

### **Coman y Disfruten Comidas Saludables**

#### **Muévese y Jueguen con su Niño**

Los niños que se mueven son los niños que aprenden.



(Pumpkin, Pumpkin ~ Lesson 9) Enjoy Healthy Foods Together!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).

# Pudin de Calabazas

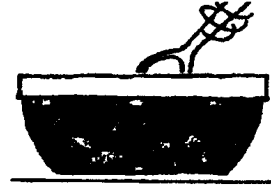
**EMPRE LAVESE LAS MANOS Y LIMPIE LA SUPERFICIE DE TRABAJO**

1. Usted necesitara:

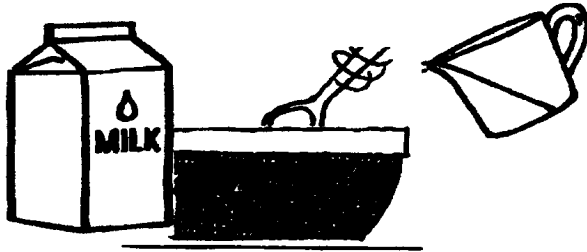
- 1 taza de calabaza (1/2 of 1 lata)
- 3/4 de cuchara de especias de calabaza
- 1 1/2 tazas de leche
- 3.5 onza de pudin de vanilla en polvo



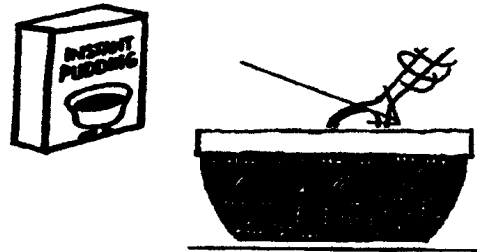
2. Mezcle juntos en un tazón: la calabaza, y especias de calabaza.



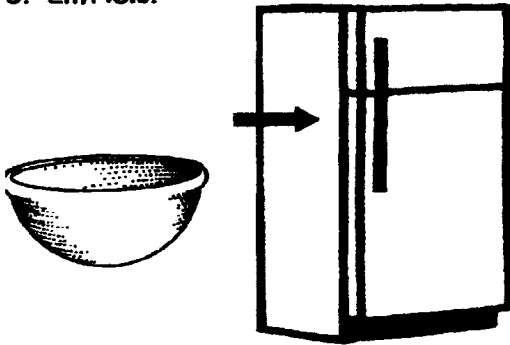
3. Anadale la leche y mezcle lo bien.



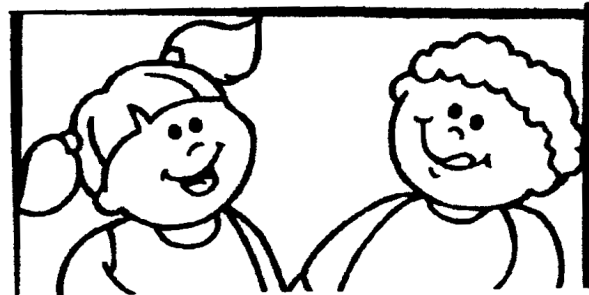
4. Luego anada el polvo de pudin y batalo suavemente por 1 minuto o hasta que este soldio.



5. Enfrielo.



6. Sirvalo.



6 raciones; 110 calories, 1.5 grams fat, 270 mg sodium

El Departamento de Agricultura (USDA) prohíbe discriminación en todas sus programas y sus actividades sobre la base de raza, color, origen nacional, género, religión, edad, incapacidad, creencias políticas, orientación sexual, y la condición matrimonial o familiar. (No prohibir bases e todas las que aplican a los programas). Personas con discapacidad que requirir medios alternativos de comunicación de información del programa. (Braille, imprimir grande, audiotape, etc.) deberá contactar USDA TRAGEN CENTER a 202-720-2600 (expresor y TDD). Para archivar una queja de discriminación escribe a USDA, Director, Oficina de Derechos de Civil, cuarto 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> y Avenida de Independencia, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame a 202-720-5964 (expresor y TDD). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este proyecto fue asistido por el USDA a través de un contrato recompensado por mantenimiento de Ingreso/Servicios de Empleo de ingreso de preparación, el departamento de Kansas de Social y Rehabilitar Services.

(Pumpkin, Pumpkin ~ Lesson 9) Enjoy Healthy Foods Together!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).