

Ideas de Celebraciones para eventos felices y saludables

Los cumpleaños, días festivos y celebraciones generalmente incluyen refrigerios. Convierta una ocasión de alegría en una celebración de buen sabor y buena salud. Use las siguientes ideas. Mezcle aprendizaje sobre letras, números y color con opciones saludables. Sirva actividades y snacks que cumplan las necesidades del programa de una manera festiva.

Los cumpleaños son días especiales para enfocarse en un niño. Descubra más acerca del niño destacando su color favorito, su edad (el número de años), y la primer letra de su nombre o sus iniciales. Prepare unos snacks que giren alrededor de la celebración del niño. Haga que se emocionen por las opciones del niño y nadie notará siquiera que los refrigerios con azúcar no están en la fiesta.

Por ejemplo, Jessie está celebrando su cumpleaños número cuatro y le encanta el color amarillo. Sírvale a cada niño 4 palitos de jícama y un aderezo preparado con puré de guisantes amarillos en mitades sazonados con jengibre en polvo (ver receta). Explíqueles que la letra 'J' suena diferente en Jessie (un sonido "ye") y en jícama (un sonido "j", como en "ji-ca-ma"). Haga que los niños cuenten los palitos de jícama. Hay

cuatro palitos y Jessie cumple hoy cuatro años. Dígales a los niños que la jícama es un vegetal que pueden comer crudo o cocido. Es crujiente cuando está crudo. Pídales a los niños que prueben la jícama sola y que describan su sabor. Luego, que la prueben con el aderezo amarillo hecho en honor del color favorito de Jessie.

Siga las guías de seguridad en alimentos para niños pequeños. Por ejemplo, corte las uvas, cerezas o tomates para evitar peligros de asfixia y realice otras modificaciones conforme se necesiten, dependiendo de la edad de los niños.



Colores culinarios



Amarillo:

Aderezo amarillo de guisantes partidos, calabaza amarilla torcida, tomates amarillos, carambola (tamarindo chino), piña, pepinos "limón"



Agosto de 2011, continuación

Anaranjado:

Melón, albaricoque, duraznos, zanahoria en rodajas, sopa o panecillo de calabaza, patatas dulces



Nutrición por números

2 – Puré de patatas de dos colores – patatas blancas y dulces, machacadas y servidas una junto a la otra; sopa de melón doble, melón blanco hecho puré y melón naranja hecho puré, servidos uno junto al otro al mismo tiempo



Verde:

Melón verde, vaina de guisantes, aguacate, manzanas verdes, flores de brócoli, rebanadas de kiwi

3 – Yogurt cubierto con tres diferentes moras o trozos de fruta, ensalada de 3 frijoles o frijoles horneados

Rojo:

Sandía, frambuesa, salsa, cerezas tomates, toronjas, betabeles, fresas



4 – Cuatro palitos y aderezo – use cualquier combinación de trozos de vegetales y hummus o aderezos basados en leguminosas o guisantes en mitades; 4 - Tiras de pimiento verde, amarillo, naranja y rojo con un aderezo basado en leguminosas; Ensalada de papaya, piña, duraznos y pera con queso cottage.



Azul:

Patatas azules, moras azules

Púrpura:

Berenjena, uvas, zarzamoras, calabaza púrpura, ciruelas



5 – Aderezo de 5 capas de frijoles refritos, yogurt natural, cilantro fresco picado, tomates en cubos, y queso en hebras servidos con triángulos de tortilla de trigo integral; Cinco diferentes variedades de rebanadas de manzana con mantequilla de nuez.



Blanco:

Jícama, queso que hace hebras, patatas, espárrago blanco, pulpa de pepinos o calabacines

Letras deliciosas

- A** – Manzanas, Albaricoque, Espárragos
B – Frijoles horneados, Banana, Betabeles
C – Col, Melón, Cereza, Cuscús
D – Dátil, Fruta seca, Pepinillo en conserva
E – Berenjena, Huevos, Pepino inglés, Rollo de huevo
F – Higo, Mezcla de frutas, Pan de frutas
G – Uva, Toronja, Salvado de maíz, Guayaba
H – Jamón, Melón verde, Hummus
I – Lechuga redonda, Helado
J – Jícama, Jugo, Tupinambo
K – Frijol bayo, Kiwi, Colinabo, Quinoto
L – Lasaña, Lentejas, Limón, Lechuga, Lima
M – Mango, Melones, Leche
N – Nectarina, Tallarines, Mantequilla de nuez
O – Avena, Quimbombo, Naranjas, Pasta orzo
P – Guisantes, Pera, Plátano, Ciruela
Q – Quesadillas, Quiche, Quínoa
R – Rábano, Frambuesa, Pan de centeno
S – Chayote, Fresas, Queso para hebras
T – Toronja-mandarina, Tomates, Tortilla
U – Pomelo
V – Sopa de verduras, Fideos
W – Sandía, Castaño, Galletas integrales
X – Xigua (shi – gua) sandía en chino
Y – Tomates amarillos, Pimientos amarillos, Yogurt
Z – Ziti, Calabacín

Aderezo de guisantes amarillos con jengibre

1 taza de guisantes amarillos partidos y cocidos
 1 taza de yogurt griego natural
 1/8 a 1/4 de cucharada de jengibre en polvo, al gusto (comience con menos y agregue más si se requiere)

Haga puré con todos los ingredientes hasta lograr una mezcla suave. Sírvalo con trozos de vegetales frescos.

Rinde para: 2 tazas o 32 trozos de aderezo.



Fuentes

National Dairy Council (1998), *Las fantásticas aventuras del sabor y la nutrición del Chef Combo*. Rosemont, IL.

Permisos

Aderezo de guisantes amarillos con jengibre ©2011 Laura Thomas Nutrition Communications, LLC; reimpresso con permiso.