

Semana 6



Estimados padres de familia,

Esta semana hemos agregado un poco de arte a nuestra huerta con información para enseñar a otros acerca de lo que estamos cultivando. También usamos nuestras habilidades de clasificación para dividir los alimentos en diferentes categorías.

Arte en la huerta

¿Sabía que el brócoli es una excelente fuente de vitamina C? ¿O que las zanahorias pueden ayudarle a ver mejor en la noche? Su niño hizo un rótulo creativo esta semana para uno de los vegetales que cultivamos en nuestra huerta. El rótulo indica un nutriente importante que ese vegetal provee o un beneficio que nuestro cuerpo obtiene de comer ese vegetal. Colocaremos todos los rótulos de los estudiantes al lado de las plantas que describen.

Si quiere encontrar algunas recetas fáciles de preparar e ideales para niños usando los vegetales que estamos cultivando, visite www.jmgkids.us/LGEG. Allí usted puede encontrar recetas y videos de cómo hacer algunos platillos sabrosos utilizando las verduras de nuestra huerta.

Clasificación ANDA, DESPACIO, ALTO (GO-SLOW-WHOA en inglés)

Los estudiantes clasifican los alimentos que comemos en categorías basándose en la cantidad de azúcar, sal y grasas contenidas en los alimentos. Aprendimos que:

- Los alimentos ANDA contienen la menor cantidad de grasas no saludables, azúcares agregados y sodio (sal).
- Los alimentos DESPACIO contienen grasas, azúcares y sal en cantidades que se encuentran entre las de alimentos ANDA y las de alimentos ALTO.
- Los alimentos ALTO tienen las grasas menos saludables, azúcares agregados y sal.

También aprendimos que debemos tratar de comer **más alimentos ANDA que alimentos DESPACIO**, y **más alimentos DESPACIO que alimentos ALTO**. Ver la página *Eres lo que Comes* adjunta que usamos en clase para ver más ejemplos de alimentos en estas categorías.

¿Quiere aprender más sobre lo que aprendimos esta semana? Quizás quiera hacerle a su niño estas preguntas:

- ★ ¿Cuáles son todos los vegetales que tu clase va a sembrar en la huerta escolar esta temporada?
- ★ ¿Qué información había en el rótulo que tú hiciste?
- ★ ¿Cuáles son tres alimentos ANDA que realmente te gustan?

¡Gracias por su interés! Si usted desea aprender más acerca de nuestro proyecto Aprende, Cultiva, Come & ¡Vamos! y las cosas que su familia puede hacer en casa, visite www.jmgkids.us/LGEG.

¡Asegúrese de buscar la carta de actualización de la próxima semana!

Atentamente,

