

Medford, MA 02155  
10 Cabot Road, Suite 201  
**Family Times**

## Preguntas y Respuestas

**P** Últimamente me he fijado que estoy parando mucho en lugares de comida rápida durante hora de merienda porque mis niños tienen hambre. Yo no quiero comprarles una comida entera si no es tiempo de comer. ¿Tienen algunas sugerencias para meriendas a última hora u opciones saludables cuando estamos de paseo?

**R** Todo padre ha estado en su lugar—su niño empieza a quejarse porque necesita una merienda para mantenerlo lleno hasta que usted termine sus diligencias y llegue a la casa a cenar. Siempre es bueno mantener una barra de granola o algunas galletas de Goldfish en su cartera para momentos como estos, pero si usted tiene que parrar en un lugar de comida, hay algunas opciones saludables. Aquí hay algunas sugerencias para opciones de meriendas saludables y agradables a niños los cuales puede encontrar en lugares de comidas que frecuentan:

### BEBIDAS

- Escoja agua. Cuando sea posible, escoja una botella de agua para su niño en vez de soda o jugos de fruta.
- Busque los jugos que son 100% jugo. Algunos lugares como Wendy's®, Burger King® y Dunkin Donuts® ofrecen jugos de manzana y naranja que son 100% jugos de parte de Minute Maid® o Juicy Juice®. Estas marcas tienen menos azúcar que otros jugos o sodas.

- ¿Tienen leche? Algunos menús de niños ofrecen leche blanca de 1%, o leche de chocolate. Escoja leche en vez de soda, jugo de fruta, o bebidas deportivas.

### MERIENDAS

- Taco Bell® - escoja del menú "Fresco" que tiene tacos con menos queso y bajo sal.
- McDonalds® - manzanas y yogur de fruta son maneras divertidas de comer fruta.
- Dunkin Donuts® - escoja English muffin en vez de bagels o donas. Desvíese de Coolatas® y bebidas de café que tienen mucha azúcar y cafeína para niños.
- Dairy Queen® - el menú "Kids Live Well" ofrece una combinación saludable de un sándwich de pavo, batida de guineo y fresas hecha con frutas real. DQ también ofrece salsa de manzana como una opción.



**Family Times**

Boletín para Familias de  
Child Development and Education, Inc.

Edición 14 - Verano 2013

CDE / Family Times

10 Cabot Road, Suite 201 Medford, MA 02155

1.800.552.4440 - www.cdedu.us/familytimes

© 2013 ALL RIGHTS RESERVED



### Un Mensaje de CDE

*Estimado Amigo y Familia  
de Child Development,*

Mi deseo es que su verano este comenzando relajante y agradable. En CDE, el verano es nuestro tiempo de reflexionar sobre los éxitos del pasado año y hacer ajustes para el otoño. Tenemos esperanza de que el presupuesto para el año fiscal el cual se iniciara el mes de julio y el nuevo liderazgo del Comisionado Interino de EEC, Thomas Weber traerá energía renovada, acceso y avances en el cuidado y la educación temprana. ¡Estamos muy contentos de ser partes de esto!

Esperamos que disfruten de un tiempo de calidad con su familia durante estos meses del verano. Hemos incluido una actividad divertida sobre el conteo, recetas de meriendas saludables, e información para comer saludablemente mientras estén de paseo o viaje. Donde sea que sus planes de verano los dirijan, tengan por seguro que CDE está trabajando arduamente para continuar proveyéndole a sus niños y educadores servicios de alta calidad a través del año, y le deseamos un verano seguro y saludable.

Sinceramente,  
Bill Restuccia  
Presidente



### Dicho:

“Todo niño necesita un poco de ayuda, un poco de esperanza, y alguien que crea en él.” -Magic Johnson

### Aviso del EPS

Child Development, en conjunta con nuestra división de entrenamiento, El Instituto para la Educación y Desarrollo Profesional (IEPD) fue recientemente otorgado una beca para el apoyo de Educadores y Proveedores de parte del Departamento de Educación Temprana y Cuido. CDE sometió una propuesta competitiva para estar a cargo primordialmente del desarrollo profesional, entrenamiento, tutoría, mentoría y otras iniciativas en la región suroriental del estado. Estamos muy entusiasmados de trabajar con una red de colegios, socios dentro de la comunidad, educadores de cuidado infantil familiar, escuelas públicas, centros y grupos de actividades extra-escolares y de tiempo fuera de la escuela en el área. Esperamos poder proveer servicios de desarrollo profesional en el área más accesible, diversa y variada.

### Actividad de Conteo:

#### Diez Pecesitos (Ten Little Fish)

Este verano su niño estará leyendo y haciendo actividades con el libro Ten Little Fish. Este libro cuenta en reversa del diez al uno. Usted puede hacer una actividad de conteo divertida en su hogar mientras lee el libro con su niño. ¡Use galletas Goldfish como una manera divertida de traer el cuento, practique contar, y disfrute de una merienda saludable a la misma vez! Según lee el libro, anime al niño a restar una galleta Goldfish del grupo según uno de los pecesitos en el cuento sale nadando.

Después que termine leyendo el cuento, anime al niño a poner sus diez pecesitos en un grupo. Pídale que saque una galleta y después pregúntele que la añada. Pregúntele cuantos tiene en total. Debe de ser capaz de contestar fácilmente que la respuesta es dos.

### Meriendas para el Verano

Una de las partes mejores del verano es el estar al aire libre y comer al aire libre. Frutas y vegetales son frescas, la sandía sabe aun mejor en un día caliente, y postres como helado y quimalitos están en todas partes. Tome ventaja de la abundancia de frutas y vegetales frescas. Busque las que tienen mucho color, como: calabaza amarilla, papas dulces anaranjadas, sandía rosada, pimientos rojos y uvas violetas.

- ¡En el verano, congele las uvas frescas para disfrutar de una refrescante merienda!
- Ase verduras como la calabaza amarilla y calabacín y ofrézcalas en su barbacoa.
- ¡Batidas de frutas congeladas sin endulzar, vegetales y un poco de canela son llenas de nutrientes, proteínas, y sabor delicioso!
- En una fiesta, durante el tiempo de postre, sustituya dulces con un plato de frutas frescas como fresas. Son dulces, deliciosas y mucho más saludables.
- Busque los helados hechos con frutas o jugos naturales. Tendrán menos azúcar y usted se sentirá mejor proporcionándolos a su niño ya que es más saludable.



