FARM to Early Care and Education

Boulder County Public Health

Abril 2023

Verduras de hoja verde de primavera

Las verduras de hoja verde de primavera son las del mes de abril. Los ejemplos incluyen perejil, espinaca, col rizada, rúcula, chícharos y brotes de girasol, hojas de mostaza y *bok choy*, por nombrar algunas. Las verduras son una buena fuente de vitaminas A, C y K, ácido fólico, manganeso, potasio, calcio y hierro. Hablando de hierro, ¿sabías que las espinacas contienen más hierro por peso que una hamburguesa? Crea una deliciosa comida de 30 minutos con verduras, pasta y frijoles en esta receta.

Sheri's Tot Spot

Sherilyn Bidinger ha dirigido Sheri's Tot Spot, un espacio cuidado infantil familiar en su hogar en Longmont, durante más de 40 años. Sheri disfruta participando en *Farm to ECE* debido a las oportunidades de conectarse con la comunidad. Sheri ha plantado un huerto en su patio delantero para compartir verduras y conversaciones con padres, vecinos e incluso con la vida silvestre. Por ejemplo, una niña gritaba de emoción cuando vio una ardilla comiéndoselos tomates Cherry de rama en el huerto, "Yay, las Ardillas ¡Van a estar sanas también!" ¡Gracias, Sheri, por enseñarles a tus niños que los huertos no solo producen frutas y verduras sanas, sino también relaciones saludables!

Parents Corner

Fiesta de degustación de verduras: Organice una fiesta de degustación de verduras para su familia. Compre una variedad de verduras con las que su familia no esté familiarizada y algunas salsas divertidas y saludables (por ejemplo: hummus, salsa de frijoles, salsa, guacamole). Corte las verduras en formas divertidas, sírvalas con sus salsas y a festejar!

Capacitaciones, clases y excursiones gratuitas

Capacitación para el personal

Capacitación anual de Farm to ECE: ¡La capacitación anual de este año tendrá lugar el sábado 13 de mayo en persona! Más información en breve.

Capacitación de siembra de primavera: ¡Únase a CSU Extension para una capacitación sobre la siembra en primavera! Los participantes aprenderán sobre cómo sembrar semillas, cuidar las plántulas y qué plantar con los niños. Esta capacitación gratuita se llevará a cabo el miércoles 19 de abril de 6 a 7:30 p.m. en el escuela infantil Persimmon Early Learning Center. Regístrese here.

Clases y excursiones para niños

Excursión a Ollin Farms. Venga a hacer un recorrido y aprenda sobre la nutrición en la granja, lo que crece en Colorado y los ciclos de vida de las plantas. Regístrese here.

Paso en la granja de Milk and Honey Farm. En este programa, los participantes pasarán su tiempo explorando los campos, el invernadero con cúpula geodésica y todas las frutas y verduras que crecen allí. Regístrese here.

Lecciones de educación nutricional de Growing Gardens. Consulte el folleto adjunto para obtener más información. Envíe un correo electrónico a rachel@growinggardens.org para registrarse**.**

Clases de alimentación saludable y talleres de compostaje de lombrices de Eco-Cycle. ¡Los niños aprenderán cómo los gusanos ayudan a crear compost, cómo el compost crea un suelo saludable, cómo un suelo saludable crea frutas y verduras sanas y cómo las frutas y verduras sanas crean niños saludables! Regístrese here. Nota: Los talleres de compostaje de lombrices están llenos actualmente

¡Reserva la fecha! Entregas de semillas y plántulas: El Equipo de Promoción de la Salud Infantil del Departamento de Salud Pública del Condado de Boulder (CHP) entregará semillas y plántulas a los programas de cuidado infantil Farm to ECE la semana de 10 de abril.

Para obtener más información sobre el programa *Farm to ECE* del condado de Boulder, visite: www.boco.org/Farm2ECE

Boulder County Public Health