

# FARM Early Care and Education

Junio 2023



### Fresas y col rizada

Las fresas y la col rizada son las frutas y verduras del mes de junio. La col rizada puede estar de moda ahora, pero la gente ha estado cultivando este súper alimento

durante más de 2000 años. La col rizada está repleta de antioxidantes (sustancias que pueden prevenir o retrasar el daño celular) y algunas investigaciones sugieren que comer col rizada y otras verduras de la familia de las coles (berza, coles de Bruselas, etc.) ayuda a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Al igual que la col rizada, las fresas son populares entre los estadounidenses. En promedio, cada estadounidense come 3,4 libras de fresas frescas cada año más otras 1,8 libras congeladas. Las fresas no solo son dulces, también son buenas para ti. Una taza de fresas contiene más del 100 % de la cantidad diaria recomendada de vitamina C y contiene solo 55 calorías.

## Árboles gratis para los lugares donde se provee cuidado de niños



**PLAY Boulder Foundation** Tree Trust proporciona recursos para proteger y expandir el dosel de árboles urbanos en la ciudad de Boulder y otros lugares. Si desea tener un

impacto positivo en el medio ambiente local y ayudar a mantener la temperatura del planeta para las generaciones futuras, comuníquese con Mike Reichert (mike@playboulder.org) para hablar sobre la plantación de un árbol GRATIS en su lugar de cuidado infantil.

## Rincón de los padres

El programa para mujeres, bebés y niños del condado de Boulder (WIC son sus siglas en inglés) brinda alimentos saludables y apoyo nutricional gratuitos a mujeres embarazadas y en posparto, bebés y niños de hasta 5 años de edad que cumplan con los requisitos de ingresos. WIC también puede conectar a las familias con otros recursos del condado de Boulder, y usted ¡también puede ser elegible para obtener comida gratis en los mercados de granjeros! Aplicar aquí. Para obtener más información, llame al 303-413-7520 o envíe un correo electrónico a boulderwic@bouldercounty.org.



# Continuing Capacitaciones, clases Education y excursiones gratuitas

#### Capacitaciónes para el personal

#### Capacitaciones gratuitas de salud y nutrición para su programa de cuidado infantil.

Child Health Promotion ofrece una variedad de capacitaciones relacionadas con alimentación saludable, vida activa (HEAL) y otros temas de salud y seguridad infantil para el personal de su programa de cuidado infantil. Reciba créditos de capacitación y puntos para Colorado Shines. Póngase en contacto con Kyla Pearlman en kpearlman@bouldercounty.org para obtener más información.

#### Productos agrícolas frescos GRATIS para el personal de cuidado infantil.

Sunflower Farm en Longmont ofrece un número limitado de acciones de granja GRATIS a proveedores de cuidado infantil en el área de Longmont. Si tiene preguntas y se nomina a usted mismo o a un miembro del personal para recibir una parte de la granja gratis, envíe un correo electrónico a Kyla Pearlman a kpearlman@bouldercounty.org.



## 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. Registrese aquí.

#### Paseo en la granja de Milk and Honey Farm

Participantes pasarán su tiempo explorando los campos, el invernadero, y las frutas y verduras que crecen allí. Regístrese aguí.

#### Lecciones de educación nutricional de Growing Gardens

Estará en pausa durante el verano y se reanudará a fines de agosto o principios de septiembre. Estén atentos a las nuevas clases y excursiones este otoño.

#### Clases de alimentación saludable y talleres de compostaje de **lombrices de Eco-Cycle**

¡Estos están llenos para el año del programa 2023! Si se los perdió, esperamos que tenga la oportunidad de registrarse en 2024.