



# FARM to Early Care and Education

Boulder County Public Health

Marzo 2023



## Frijoles y otras legumbres

Todas las legumbres, como los frijoles, son miembros de la familia Fabaceae y son ricos en proteínas, fibra, vitaminas B, hierro, folato, calcio, potasio, fósforo, zinc y muchos son bajos en grasas.



## Escuela Montessori de Boulder

Amy Condon, directora de Boulder Montessori (BMS), disfruta participando en Farm to ECE porque a los niños se les enciende la bombilla cuando hacen conexiones entre los alimentos y la Tierra. Un estudiante de BMS dijo: “¡No sabía que podías cultivar alimentos! Solo lo conseguimos en la tienda!”. ¡Otro Estudiante solo comerá alimentos que él mismo coseche! Gracias, Amy y el equipo de BMR por enseñar a sus hijos de donde viene su alimento.



## PARENTSCORNER™

**Small World Play:** ¿Alguna vez pensaste que una planta en maceta podría ser el hogar de una manada de dinosaurios? Fomenta la imaginación creando escenas en miniatura con cosas que ya tienes por la casa <https://bit.ly/Tinyworld>



## Capacitaciones, clases y excursiones gratuitas

### Curso en primavera para aprender a sembrar alimentos

Los participantes aprenderán sobre cómo sembrar semillas, cómo cuidar los brotes de plantas y qué sembrar con los niños. Esta capacitación se llevará a cabo el miércoles 19 de abril de 6 a 7:30 pm en el Persimmon Early Learning Center.

<https://bit.ly/SpringPlantingTraining>

### Lecciones de educación nutricional de Growing Garden

Consulte el folleto adjunto. Envíe un correo electrónico a [rachel@growinggardens.org](mailto:rachel@growinggardens.org)

### Excursiones a la Milk and Honey Farm

Infórmate y regístrate aquí -

<https://bit.ly/MilkandHoneyFieldTrip>

### Excursiones a la Ollin Farms

Infórmate y regístrate aquí -

<https://bit.ly/OllinFarmsFieldTrips>

### Clases y talleres de compostaje de Eco-Cycle

Infórmate y regístrate aquí -

<https://bit.ly/EcoCycleClasses>



## Hoffman Farm

Los agricultores de tercera generación, Derrick and Hanmei, son los orgullosos propietarios de la granja Hoffman. No solo cultivan productos ricos en nutrientes para los programas de cuidado infantil Farm to ECE, sino que también abogan por un sistema saludable en Colorado. Aprenda mas aqui -

<http://hoffmanproduce.com/>

