FARM to Early Care and Education

Boulder County Public Health

Octubre 2023

Pimientos y manzanas

Los pimientos y las manzanas son los productos destacados de este mes. En todo el mundo se cultivan casi 2.000 variedades de pimientos. Comúnmente se agrupan en dos categorías: picante/chile y pimientos dulces. Los pimientos picantes reciben su nombre por su sabor picante, que se debe a los capsaicinoides, que son sustancias naturales pican en la boca. En cuanto a las manzanas, en Estados Unidos se cultivan más de 2.500 variedades, la mayoría de las cuales se recolectan a mano. Un dato curioso sobre las manzanas es que se pueden usar para reemplazar la grasa en productos horneados. (Reemplace la manteca o los aceites con un volumen igual de puré de manzana más un tercio del aceite requerido en la receta).

Octubre es el mes para fomentar la conexión de los niños con la granja "Farm to Child"

Mountain Plains Crunch Off – 2 al 6 de octubre de 2023
Para celebrar este mes, los estados de toda la región de las planicies de montaña (CO, MT, MO, KS, NE, ND, SD y WY) están compitiendo para ver qué estado puede obtener la mayor cantidad de "crujidos" de productos locales. ¡The Crunch Off invita a todos los programas de cuidado infantil a comer una fruta o verdura cultivada localmente durante la semana del 2 de octubre! Consulte estos recursos para obtener más información: videos de Colorado Crunch Off (en inglés or español) and menú Crunch Off del CACFP 2023. Y no olvide registrar su evento Crunch Off hoy.

Día del orgullo de los alimentos de CO – 3 de octubre de 2023
Los Departamentos de Agricultura y Educación de Colorado invitan a las escuelas y programas de cuidado infantil de Colorado a participar en el día anual de las comidas escolares de Colorado Proud el martes 3 de octubre de 2023. Este es un día para celebrar la agricultura de Colorado y educar a los niños sobre la alimentación saludable. Por favor complete este formulario para compartir cómo celebra a los agricultores, productores, o ganaderos locales en su programa de cuidado infantil. Para obtener más recursos para apoyar su día de comida Colorado Proud, visite el sitio web de CDA.

ParentsCorner

Encuesta comunitaria sobre bebidas azucaradas
Ayude a dar forma a los menús infantiles en los restaurantes del condado de Boulder completando la Encuesta comunitaria sobre bebidas azucaradas. Esta breve encuesta ayudará a informar sobre el consumo de bebidas y cenas en restaurantes en relación con los niños y las familias.

Continuing Education

Capacitaciones, clases y excursiones gratuitas

Capacitaciones para el personal

Preservar la cosecha de otoño
¡Únase a Salud Pública del Condado de Boulder para la última capacitación de la Serie de Aprendizaje de Farm to ECE de 2023! "Preservar la cosecha de otoño" enseñará a los participantes a almacenar y conservar todas esas verduras de otoño para consumirlas en invierno. Esta capacitación se llevará a cabo el lunes 16 de octubre de 12 a 13 horas en Microsoft TEAMS aquí.

Webinario gratuito para aprender sobre los alimentos de otoño: ¡recetas y más!
¡La brisa fresca y limpio significa que es hora de la cosecha de otoño! Conozca cinco frutas y verduras fabulosas que están listas para comprar en las granjas local, mercado de agricultores o supermercado local. Obtenga ideas de recetas sobre cómo incorporar estos alimentos favoritos del otoño en su menú y aprenda a brindar educación nutricional relacionada con ellos a través de actividades interesantes. Gane 0,5 CEU por asistir a este seminario web de Zoom presentado por la Asociación Nacional de Patrocinadores del CACFP. Regístrese aquí.

Clases y excursiones para niños

Excursión a la granja de Milk and Honey Farm. Los participantes pasarán su tiempo explorando los campos, el invernadero y todas las frutas y verduras que crecen allí. Regístrese aquí.

Las lecciones de educación nutricional de Growing Gardens están de regreso para el otoño
Consulte el folleto adjunto para obtener más información. Envíe un correo electrónico a rachel@growinggardens.org para registrarse.

¡Celebre el Mes Nacional de la Herencia Hispana! Aquí hay muchos recursos divertí dos relacionados con la comida que le ayudarán a celebrar, creados por USDA y aquí hay unos de MiPlato.

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

Boulder County Public Health