



December 2010

Supplement

Holiday Oatmeal Cookies

- 1/3 cup reduced-fat margarine
- 1 1/4 cup rolled oats
- 2 ripe bananas, peeled and mashed
- 1/2 cup raisins
- 1/4 cup skim milk
- 1 teaspoon vanilla
- Vegetable oil cooking spray

1. Preheat oven to 350° F.
2. Melt margarine in a small saucepan over low heat.
3. Put all ingredients in mixing bowl. Mix well.
4. Let the mix stand for about 5 minutes until the oats are wet.
5. Lightly spray a cookie sheet with vegetable oil cooking spray.
6. For each cookie, spoon about 1 tablespoon of dough onto the cookie sheet.
7. Bake the cookies for 15-20 minutes.

For a twist: try adding dried cranberries instead of raisins or adding orange zest.

Recipe courtesy of Placer County UCCE

Have a fun, food-safe holiday season with your kids!

The holidays are a great time to engage your children in the kitchen. Kids love to cook- it engages all their senses and cooking is a great family activity. Here are some tips for you to help your family have a fun, food-safe, and child-centered holiday season!

Cooking with Young Children

Even young children can help in the kitchen- here are some ideas to engage them.

Two-year-olds:

- Wiping tables
- Tearing lettuce and salad greens
- Dipping vegetables and fruit

Three-year-olds:

- Shaking liquids
- Mixing batter
- Pour liquids

Four-and five-year olds:

- Juicing oranges, lemons, and limes
- Mashing soft fruits and vegetables
- Measuring ingredients

Source: betterkidcare.psu.edu

Children Should Always Wash Hands!

Hands should be washed with soap under warm running water for 20 seconds. Have them sing this song to help keep track of time:

The Happy Fingers, Happy Hands Song (sing to the tune of *Twinkle, Twinkle Little Star*)

Happy fingers, happy hands,
Making bubbles is my plan.
Just add water, soap, then rub.
Make it fun, sing while you scrub,
If you want the germs away,
You must wash your hands this way.

Source: holidayfoodsafety.org

Help Your Kids Eat More Fruits and Veggies:
Have a **Red** and **Green** Holiday in the Kitchen

Red

- Pomegranates
- Apples
- Tomatoes
- Beets
- Red Peppers

Green

- Zucchini
- Kiwifruit
- Broccoli
- Leafy Greens
- Peas



Fuente: betterkidcare.psu.edu



DICIEMBRE 2010

Galleta Navideñas de Avena

- 1/3 taza de margarina baja en grasa
- 1 1/4 tazas de avena
- 2 plátanos maduros pelados y machacados
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de leche sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Aerosol de aceite vegetal para cocinar

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la margarina a fuego lento en una cazuela
3. Ponga todos los ingredientes en un tazón. Mezcle bien.
4. Deje reposar la mezcla por cinco minutos o hasta que la avena absorba la humedad.
5. Rocíe una charola para hornear con aerosol de aceite vegetal.
6. Coloque la mezcla a cucharadas en la charola engrasada, una cucharada por galleta.
7. Hornee las galletas de 15 a 20 minutos.

Se pueden añadir arándanos en vez de pasas o zumo de naranja.

Fuente: Placer County UCCE

Diviértase con sus niños cocinando estas navidades

La época navideña es un buen momento para que cocine con sus niños. A los niños les encanta cocinar y les ayuda a emplear todos sus sentidos, además cocinar es una de las mejores actividades que se pueden hacer en familia. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a usted y su familia a divertirse en esta época navideña.

Cocinar con niños pequeños

Aunque sus niños estén pequeños le pueden ayudar en la cocina. Aquí están algunas actividades con las que los niños pueden ayudarle en la cocina:

Niños de dos años:

- Limpiar la mesa
- Cortar lechuga en pedacitos con los dedos
- Bañar frutas y verduras en aderezo

Niños de tres años:

- Mezclar líquidos
- Batir masa
- Vaciar líquidos

Niños de cuatro y cinco años:

- Sacarle el jugo a limones, limas o naranjas
- Machacar frutas y verduras suaves
- Medir ingredientes

Los niños deben lavarse las manos!

Deben lavarse las manos bajo agua tibia por 20 segundos. Usan este canción:

Yo me lavo las manos,
Yo me lavo las manos,
con jabón
y un poquito de agua.
Yo me lavo las manos,
Yo me lavo las manos,
con jabón
y un poquito de agua

Fuente: spanishplayground.net

Ayude a sus hijos a comer más frutas y verduras. En la cocina tenga días rojos y días verdes.

Rojo

- Granadas
- Manzanas
- Tomates
- Betabel

Verde

- Calabacitas
- Kiwi
- Brócoli
- Lechuga



Fuente: betterkidcare.psu.edu

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados). La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.