



December 2014

Holiday Oatmeal Cookies

- 1/3 cup 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 small saucepan over low heat.
 3. Put all ingredients in mix bowl. Mix well.
 4. Let the mix stand for about 5 minutes until the oats are all 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 cookie for 15-20 minutes.

Source: Adapted from 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: betterkidscare.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



This work is/was supported by the U.S. Department of Agriculture (USDA), National Institute of Food and Agriculture, the Expanded Food and Nutrition Education Program. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the USDA.

It is the policy of the University of California (UC) and the UC Division of Agriculture & Natural Resources not to engage in discrimination against or harassment of any person in any of its programs or activities (Complete nondiscrimination policy statement can be found at <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183099.pdf>)

Inquiries regarding ANR's nondiscrimination policies may be directed to Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.



Diciembre 2014

Galleta Navideñas de Avena

- 1/3 taza de margarina
- 1 ¼ tazas de avena
- 2 plátanos maduros pelados y machacados
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de leche sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Aerosol de aceite vegetal para cocinar

1. Caliente el horno to 350° F
2. Derrita la margarina a fuego lento en una cazuela
3. Pongo 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.

Fuente: Adaptado de 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

Fuente: betterkidscare.psu.edu

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: holidayfoodsafety.org

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



Este trabajo es/fue apoyado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Cualquier opinión, hallazgo, conclusión o recomendación expresada en esta publicación es del autor o autores, y no refleja necesariamente el punto de vista de USDA.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183101.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.