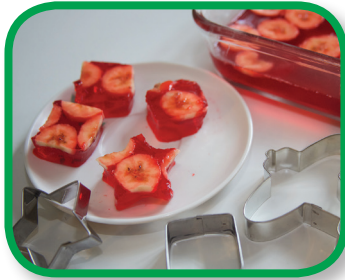


Snack Time

Learning Experiences



Gelatin Jigglers
8-18 months



Share a Smoothie
12-18 months



Noisy and Quiet Snacks
12-18 months



Trail Mix
14-18 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Snack time is not just about nutrition. Although eating several small meals a day is beneficial for healthy metabolism, snack time also provides an opportunity for vocabulary development and learning about healthy foods. Talking about the way foods taste, sound, look, feel, and smell is a great way to introduce new words and to connect word meanings with something real and of interest to little ones.

Here are some things to consider about meal times and snack times for little ones.

- Infants use about 60% of their calorie intake to fuel their brain. A three-year-old uses about 48%. Adults use 20%. A child's brain is 2 ½ times more active than an adult's brain because little ones are building a foundation for lifelong learning.
- Babies' lips and tongue are the most sensitive parts of their body and provide much information about shape, textures, and taste. Little ones may find different food textures strange at first.
- Babies should have sweet treats infrequently if at all. Sugar offers only empty calories (no nutrition) and does not help keep the brain alert.
- Meal times and snack times should be pleasant and free from stress.
- Keep little ones company when they are eating. Talk to them and, when they are old enough, engage them in conversation.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Healthy Snacks" with parents.

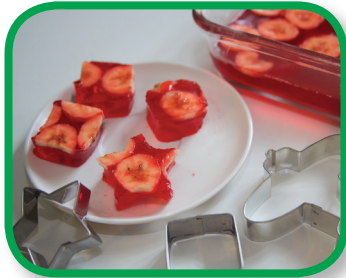
Families First

Each home visit provides an opportunity for you to focus on the parent as the child's most important relationship and as the child's first teacher.



La hora de la merienda

Experiencias que enseñan



Tembleques de gelatina
De 8 a 18 meses



Compartan un batido
De 12 a 18 meses



Bocadillos ruidosos y bocadillos silenciosos
De 12 a 18 meses



Bocadillos surtidos
De 14 a 18 meses

Antes de su visita a la casa

Ingresa a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

La hora de la merienda no tiene solo que ver con la nutrición. Aunque comer varias comidas al día es beneficioso para un metabolismo saludable, la hora de la merienda también proporciona una oportunidad para el desarrollo del vocabulario y para aprender lo que son los alimentos saludables. Hablar sobre cómo la comida sabe, suena, se ve, se siente y huele es una gran manera de presentar nuevas palabras y conectar el significado de las palabras con algo real o de interés para los pequeños.

Estas son algunas cosas para tomar en cuenta sobre las horas de las comidas y de la merienda para los pequeños.

- Los niños pequeños usan cerca del 60% de su consumo de calorías para darle energía a su cerebro. Un niño de tres años usa cerca del 48%. Los adultos usan el 20%. El cerebro de un niño es 2 ½ veces más activo que el cerebro de un adulto porque el pequeño está construyendo la base de su aprendizaje para toda la vida.
- Los labios y la lengua de los bebés son las partes más sensitivas de su cuerpo y proporcionan mucha información sobre forma, texturas y gusto. Los pequeños podrían encontrar extrañas a las comidas de texturas diferentes la primera vez que las prueban.
- A los pequeños no se les debe dar dulces o dárselos con muy poca frecuencia. El azúcar ofrece solo calorías vacías (sin nada nutritivo) y no ayuda a mantener alerta al cerebro.
- La hora de las comidas y de la merienda deben ser agradables y libres de estrés.
- Acompañe al bebé cuando coma. Háblele y cuando sea lo suficientemente grande, hágalo participar de una conversación.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Meriendas saludables".

La familia es lo primero

Cada visita a domicilio proporciona una oportunidad para que usted se concentre en el padre como la relación más importante del niño y como su primer maestro.



Gelatin Jigglers

Did You Know?

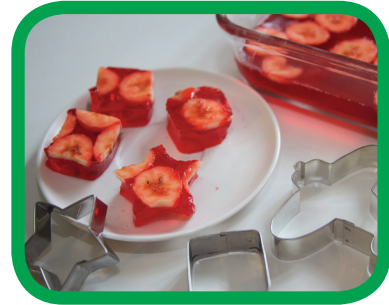
Be careful to limit the amount of sugar your child eats. Sugar does not help keep the brain alert. While gelatin provides only empty calories (no nutrition), adding some fruit to the mixture will allow your little one to get some nutrition while enjoying the fun texture of this jiggly snack.

Objectives

ATL-7. Demonstrates curiosity.

PMP-6. Coordinates hand and eye movements.

Mix flavored gelatin with half the amount of water suggested on the box. Add thinly sliced bananas or small pieces of another fruit your little one enjoys. Pour into square glass pan. Chill until firm. Use cookie cutters to cut the gelatin. Your little one will love helping with this part. When your little one is securely seated in her high chair, place a jiggle on the tray. Talk with her about the feel of the gelatin. Recite the rhyme as your little one enjoys the wiggly snack.



Gelatin jigglers in my tummy.
Gelatin jigglers yummy, yummy, yummy.
Gelatin jigglers wiggle, jiggle, wiggle.
Gelatin jigglers make me giggle.

Tembleques de gelatina

¿Lo sabía?

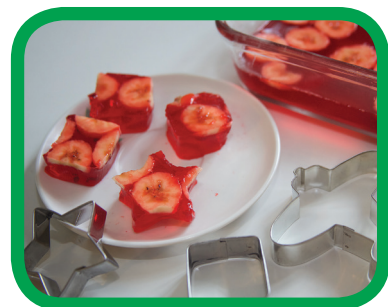
Tenga cuidado con la cantidad de azúcar que su hijo consume. El azúcar no ayuda a que el cerebro se mantenga alerta. Si bien la gelatina proporciona solo calorías vacías (nada nutritivo) añadir un poco de fruta a la mezcla permitirá que su pequeño obtenga algo de nutrición mientras disfruta de la textura divertida de esta merienda tembleque.

Objetivos

ATL-7. Demuestra curiosidad.

PMP-6. Coordina movimientos de mano y ojo.

Mezcle gelatina de cualquier sabor con la mitad del agua que indica la caja. Añada rebanadas finas de plátano o pedacitos de otra fruta que le guste a su pequeño. Vierta la gelatina en una bandeja cuadrada de vidrio. Lleve al refrigerador hasta que esté firme. Corte la gelatina usando unos moldes para cortar galletas. A su pequeño le encantará ayudarlo con esta parte. Una vez que el niño esté sentado y asegurado en su sillita de comer, ponga un tembleque en la bandeja. Hable con el niño sobre la textura de la gelatina. Recite la rima mientras el pequeño disfruta de su merienda.



La gelatina temblorosa
deliciosa, dulce, muy sabrosa.
Me pongo en la boca un pedacito
¡y se pasa a mi barriga rapidito!

Share a Smoothie

Did You Know?

Babies' lips and tongue are the most sensitive parts of their body and offer much information about shape, textures, and taste. Little ones may find different food textures strange at first. Smoothies are a creamy texture and offer important nutrition.

Objectives

ATL-5. Shows ability to be flexible in actions/behavior.

PMP-11. Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

Invite your little one to help you add ingredients to a blender to make a smoothie the two of you will share. Add one banana, $\frac{3}{4}$ cup of blueberries, $\frac{3}{4}$ cup of blackberries, $\frac{3}{4}$ cup of Greek yogurt, and 1 cup of milk. Blend. Pour into two cups and enjoy.



Compartan un batido

¿Lo sabía?

Los labios y la lengua de los bebés son la parte más sensible de su cuerpo y ofrecen mucha información sobre la forma, las texturas y el sabor. A los pequeños les podrían parecer extrañas las texturas diferentes cuando recién las prueban. Los batidos tienen una textura cremosa y son muy nutritivos.

Objetivos

ATL-5. Demuestra habilidad para ser flexible en acciones y comportamientos.

PMP-11. Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

Invite a su pequeño a que lo ayude a poner los ingredientes en la licuadora para hacer un batido que los dos van a compartir. Ponga un plátano, $\frac{3}{4}$ de taza de arándanos, $\frac{3}{4}$ de taza de moras, $\frac{3}{4}$ de taza de yogur griego y 1 taza de leche. Licúe. Sirva en dos vasos y ¡buen provecho!



Noisy and Quiet Snacks

Did You Know?

Snack time is not just about nutrition. It is also a time for vocabulary development. Talking about the way that foods taste, sound, look, feel, and smell is a great way to introduce new words and to connect word meanings with something real and of interest to your little one.

Objectives

- C-3.** Recognizes differences in people, objects, actions, or events.
LC-8. Uses increasing number of words.

During lunch or snack time, point out the sounds that foods make when we chew or swallow. Carrots and dry cereals crunch and crack. Milk gurgles when we swallow. Shredded cheese and yogurt makes no sound. On another day, classify foods by those that make a noise (cereal, crackers) and those that make no noise (yogurt, cheese, macaroni and cheese).



Bocadillos ruidosos y bocadillos silenciosos

¿Lo sabía?

La hora de la merienda no sirve solo para alimentarse. También se aprovecha para desarrollar el vocabulario. Hablar sobre el sabor, el sonido, la textura y el olor de la comida es una gran manera de presentar nuevas palabras y conectar su significado con algo real y de interés para su pequeño.

Objetivos

- C-3.** Reconoce las diferencias en personas, objetos, acciones o eventos.
LC-8. Usa un número creciente de palabras.

Durante la hora del almuerzo o la merienda, hable sobre los sonidos que los alimentos hacen cuando los masticamos o los pasamos. Las zanahorias y los cereales secos crujen. La leche suena "glu glu" cuando la pasamos. El queso rallado y el yogur no hacen ningún sonido. En otra ocasión, clasifiquen los alimentos por aquellos que hacen ruido (cereales, galletas saladas) y aquellos que no hacen ruido (yogur, queso, macarrones con queso).



Trail Mix

Did You Know?

Infants use 60% of their calorie intake to fuel their developing brain. Toddlers use about 52% and three-year-olds use 48%. Adults use 20%. A child's brain is 2 ½ times more active than an adult's brain because children are creating important brain pathways they will use throughout their life.

Objectives

SE-1. Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.

PMP-11. Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

Invite your little one to help add ingredients to a bowl to make some trail mix. Combine wheat cereal, rice cereal, pretzel sticks, unsalted pumpkin seeds, and small fish-shaped crackers. You can also add dried fruit if your little one is used to eating it and you know he will chew it before swallowing. When the trail mix is ready, enjoy the snack together. Notice if your little one is able to pick up the individual treats in the mix using his pincer grasp (thumb and forefinger).



Bocadillos surtidos

¿Lo sabía?

Los bebés usan el 60% de su consumo de calorías para alimentar a su cerebro en desarrollo. Los bebés que ya caminan usan aproximadamente el 52% y los niños de tres años usan el 48%. Los adultos usan el 20%. El cerebro de un niño es 2 ½ veces más activo que el cerebro de un adulto porque los niños están creando las conexiones cerebrales que usarán durante toda su vida.

Objetivos

SE-1. Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.

PMP-11. Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

Invite a su pequeño a ayudarlo a poner en un tazón los ingredientes necesarios para hacer unos bocadillos surtidos. Combinen cereales de trigo, cereales de arroz, rosquitas saladas, semillas de calabaza sin sal y galletas saladas en forma de pececitos. También pueden añadir fruta seca si su bebé esta acostumbrado a comerla y usted sabe que la masticará antes de pasarla. Cuando los bocadillos surtidos estén listos, disfrútenlos juntos. Fíjese en si su pequeño puede recoger los alimentos individuales usando el agarre de pinza (entre el pulgar e índice).



Love & Learn

Healthy Snacks



You can prepare nutritious snacks your little one will love. Offer a variety of food to help him get the vitamins and minerals he needs. And be sure to involve your little one in the preparation of his own food. Choose foods that your little one can manage in his mouth. Think about whether he is still trying to learn how to manage solid food, gums food well, or is beginning to chew efficiently.

Here are a few suggestions that are quick, easy, and healthy!

- fresh fruit (sliced apple, orange sections, sliced banana, sliced grapes, blueberries, small pieces of watermelon, avocado)
- pureed fruit (applesauce, pears, peaches)
- cooked veggies (peas, carrots, broccoli, cauliflower, green beans, sweet potatoes)
- dips (hummus or spinach dip, creamy yogurt)
- rice cakes
- cottage cheese
- scrambled eggs
- waffle strips
- fruit smoothie (frozen fruit and ¼ cup of milk or yogurt in blender)
- dry cereal
- cooked pasta
- toast squares



Safety Note: Always watch your baby carefully for signs of allergies as you introduce new foods. Always supervise as your little one snacks to make sure he is safe and does not choke.

Meriendas saludables



Usted puede preparar meriendas nutritivas que le encantarán a su pequeño. Ofrézcale diversos alimentos para ayudarlo a obtener las vitaminas y minerales que necesita. Asegúrese además de que su hijo participe en la preparación de su propia comida. Escoja alimentos que su pequeño pueda llevarse a la boca sin problemas. Piense en si todavía está aprendiendo a comer alimentos sólidos, muerde bien con las encías o está empezando a masticar con eficiencia.

¡Estas son algunas sugerencias rápidas, fáciles y saludables!

- fruta fresca (rebanadas de manzana, gajos de naranja, rebanadas de plátano, uvas cortadas, arándanos, pedacitos de sandía, aguacate)
- puré de frutas (manzana, pera o durazno)
- verduras cocidas (guisantes o chícharos, zanahorias, brócoli, coliflor, camote)
- salsas (hummus o salsa de espinaca, yogur cremoso)
- pasteles de arroz
- requesón
- huevos revueltos
- tiras de waffle
- batido de fruta (fruta congelada y $\frac{1}{4}$ de taza de leche o yogur licuados)
- cereales secos
- pasta cocida
- cuadraditos de pan tostado



Nota de seguridad: Al presentarle alimentos nuevos al bebé, esté atento a alguna señal de alergia. Vigile siempre a su pequeño cuando tome su merienda para asegurarse de que está bien y no se está ahogando.