



Muestre su aprecio por los alimentos cultivados localmente, con De la Granja a la Escuela.

De la Granja a la Escuela es un término que se usa para describir los esfuerzos por incorporar alimentos cultivados localmente en los menús escolares o preescolares, y las actividades utilizadas para despertar el interés y el aprendizaje acerca de los alimentos locales. En Maryland, una semana entera durante septiembre, conocida como "La semana del almuerzo escolar cultivado en el hogar" está patrocinada por el Departamento de Agricultura de Maryland y el Departamento de Educación del estado de Maryland para animar a las escuelas a que incluyan en los menús de almuerzo escolar los alimentos cultivados localmente, alentar en toda la escuela las demostraciones de aprecio de los alimentos de producción local, y enseñar acerca de dónde vienen los alimentos. A nivel nacional, De la Granja a la Escuela se celebra en el mes de octubre.

Muestre su aprecio por los productos agrícolas frescos de la granja en la escuela y en el hogar.

- Visite el mercado agrícola local o un puesto de mercado con su hijo para aprender más acerca de los alimentos cultivados en su área y llevar algo al hogar para probar.
- Visite <http://marylandsbest.net/> (página en inglés) para aprender más sobre la agricultura local y visitar una granja "Coseche lo que va a comprar", o una lechería local para probar helados o productos lácteos de fabricación local.
- Experimente con la huerta con su hijo: coloque una semilla en una bola de algodón húmedo en una bolsa de plástico transparente o una taza y obsérvela a medida que crece.
- Ensaye a cultivar sus propios productos agrícolas en una huerta pequeña en macetas. Consulte <http://eatsmart.umd.edu/locallygrown/gardening> (página en inglés) para obtener consejos sobre cómo iniciar su propia huerta.

Visite su biblioteca local para encontrar un buen libro para compartir con su hijo. A continuación se muestra una selección de libros para escoger:

- "Before We Eat: From Farm to Table" (Antes de comer: de la granja a la mesa) por Pat Brisson
- "Seed, Soil, Sun" (La semilla, el suelo, el sol) por Cris Peterson
- "Max Goes to the Farmer's Market" (Max va al mercado de los agricultores) por Adria F. Klein
- "Tops and Bottoms" (Arriba y abajo) por Janet Stevens
- "Growing Vegetable Soup" (A sembrar sopa de verduras) por Lois Ehlert
- "In the Garden with Dr. Carver" (En la huerta con el Dr. Carver) por Susan Grigsby
- "How Did That Get in My Lunchbox?" (¿Cómo llegó esto a mi lonchera?) por Christine Butterworth

Ensalada de col de manzana

Rinde: 4 raciones

Ingredientes

- 1 repollo pequeño, rallado
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/2 pimiento verde picado
- 1 manzana picada
- 5 cucharadas yogur, bajo en grasa
- 1 cucharada mayonesa, baja en grasa
- 1 cucharadita zumo de limón
- 1/4 cucharadita eneldo
- Sal y pimienta negra

Preparación

1. Coloque el repollo, la zanahoria, el pimiento verde, y la manzana en un tazón grande. Revuélvalos juntos.
2. Coloque el yogur, la mayonesa, el zumo de limón, y el eneldo en un tazón pequeño. Revuélvalos juntos para preparar un aderezo.
3. Vierta el aderezo por encima de la ensalada.
4. Agregue sal y pimienta a gusto.
5. Mezcle.

Visite nuestro blog: eatsmartenespanol.blogspot.com