

# 5 Ways to Have Fun With Blue Painters Tape!



LSPAN Newsletter FEBRUARY 2022 | [View in Browser](#)

Our work with Local Strategies for Physical Activity and Nutrition (LSPAN) is focused on encouraging healthy nutrition for young children, increasing active play in early learning environments and getting kids outdoors!

## Nutrition News

### Crunchy Baked Kale Chips

#### Ingredients

- 1 bunch fresh kale (about 8 cups chopped)
- 1 Tablespoon vegetable oil
- ½ teaspoon salt

#### Directions

Wash hands with soap and water.  
Preheat oven to 350 degrees F.  
Rinse kale under cool running water. Cut or strip away the thick stem from each leaf and dry leaves in salad spinner or blot with a paper towel..

Tear or cut leaves into bite-sized pieces, place in large bowl and drizzle with oil. Toss to coat well.

Place kale on a baking sheet and sprinkle with salt.

Bake until edges of the kale are brown and crispy, about 10 to 15 minutes. Serve hot.

#### Notes

Try adding garlic powder or pepper with the salt.

Learn more about [Kale!](#)

\*Recipe from [Food Hero](#)



## Gardening Spot

### IT MAY BE COLD OUTSIDE, BUT THE WORMS SURVIVE!

Did you know earthworms help keep our garden healthy?

Here are six interesting facts about worms:

1. When earthworms tunnel through the ground they bring air into the soil. This allows plant roots to grow more easily.
2. Earthworms will eat almost anything that was once living but is now dead.
3. More than 3,000 species of earthworm exist in the world.
4. The earthworm does not have lungs and instead uses its skin to breathe.
5. Worms typically live for about 3-4 years, however, there have been some cases where they have lived for 15 years.
6. **Worms help our environment. Worms are Mother Nature's composters. The right worm in the right place can be of great help, especially to gardeners.**

[Listen to Wonderful Worms story!](#)



## Active Play

Blue Painter's Tape is great for making fun activities indoors (masking tape works too, but is a bit more sticky). Here are 5 simple and fun ideas:

1. Floor Obstacle Course - using tape create lines to walk on, jump to, or zigzag on; add shapes for doing different activities (jump or clap or ?). You can add arrows showing direction to move!
2. Race Track - create a roadway for cars! You can add intersections and turns with 2 lines of tape or just 1 road to follow.
3. Hopscotch - use tape to create a grid

Dance with [Wiggly Woo the Worm](#)



on the floor then add numbers inside each square.

4. Balance Beam - Make a long line of tape on the floor to create a simple balance beam! Change it up by adding zig zags or other patterns for an extra balance and coordination challenge.
5. Bean Bag Toss - this is a great activity for working on hand-eye coordination. It's also a fun way of practicing shape recognition. Make different shapes out of tape and ask: Can you toss it into the square? The triangle?



### Help our Feathered Friends this winter!

Pine Cone Bird Feeders help bring feathered friends to our yard! Tie a string to a pine cone, spread nut butter all over it, roll it in bird seed then hang it in a tree. Watch from your window to see birds enjoying their snack!



### Tidbits

- [Help Me Grow - Skagit](#): Resources, support and classes for parents & caregivers.
- [Nourished & Active in Early Learning](#): trainings & resources for early learning.
- [Basic Food](#): information, qualifications, & how to apply for monthly benefits to supplement your grocery money.
- [Upcoming Classes](#): 1st Aid, Parenting Classes, Babysitter's Training, and more!



## ¡5 maneras de divertirse con la cinta de pintores azules!

Nuestro trabajo con Estrategias Locales para la Actividad Física y la Nutrición (LSPAN) se centra en fomentar una nutrición saludable para los niños pequeños, aumentando el juego activo en entornos de aprendizaje temprano y sacar a los niños al aire libre!

### Noticias de nutrición

Horneados de Col Rizada Crujientes

#### Ingredientes

1 racimo de col rizada fresco (aproximadamente 8 tazas picada)

### Lugar de jardinería

**PUEDA HACER FRÍO AFUERA, ¡PERO LOS GUSANOS SOBREVIVEN!**  
¿Sabías que las lombrices ayudan a mantener nuestro jardín saludable?

Aquí hay seis datos interesantes sobre los gusanos:

1. Cuando las lombrices hacen un túnel a través del suelo, traen aire al suelo. Esto permite que las raíces de las plantas crezcan más fácilmente.

1 cucharada de aceite vegetal  
½ cucharadita de sal

### Preparación

Lavarse las manos con agua y jabón  
Calentar el horno a 350 grados F.  
Enjuague la col rizada con agua fría. Corte las hojas del tallo grueso y seque completamente las hojas en una secadora rotativa para ensaladas o con toallas de papel.

Romper o cortar las hojas en trozos pequeños. Poner en un tazón grande y enpolvoree el aceite sobre la col y mezcle para bañar bien.  
Poner las hojas de col en una bandeja para hornear y espolvorear con sal.  
Hornee hasta que los bordes estén dorados, alrededor de 10 a 15 minutos. Servir caliente.

### Notas

Intente añadir ajo en polvo o pimienta con la sal.

## ¡Aprende más sobre KALE!



\*Receta de [Food Hero](#)

### Juego Activo

Blue Painter's Tape es excelente para hacer actividades divertidas en el interior (la cinta adhesiva también funciona, pero es un poco más pegajosa). Aquí hay 5 ideas simples y divertidas:

1. Carrera de obstáculos en el piso: use cinta para crear líneas para caminar, saltar o zigzaguear; agregue formas para realizar diferentes actividades (saltar o aplaudir o?). ¡Puedes agregar flechas que muestren la dirección para moverte!
2. Pista de carreras: ¡crea una carretera para los autos! Puede agregar intersecciones y giros con 2 líneas de cinta o solo 1 camino a seguir.
3. Rayuela: use cinta adhesiva para crear una cuadrícula en el piso y luego agregue números dentro de cada cuadrado.
4. Barra de equilibrio - ¡Haga una línea larga de cinta adhesiva en el piso para crear una barra de equilibrio simple! Cámbielo agregando zigzags u otros patrones para un desafío adicional de equilibrio y coordinación.
5. Lanzamiento de bolsa de frijoles: esta es una gran actividad para trabajar en la coordinación ojo-mano. También es una forma

2. Las lombrices comerán casi todo lo que alguna vez estuvo vivo pero ahora está muerto.
3. Existen más de 3.000 especies de lombrices de tierra en el mundo.
4. La lombriz de tierra no tiene pulmones y en su lugar usa su piel para respirar.
5. Los gusanos suelen vivir entre 3 y 4 años, sin embargo, ha habido algunos casos en los que han vivido durante 15 años.
6. **Los gusanos ayudan a nuestro medio ambiente. Los gusanos son los compostadores de la Madre Naturaleza. La lombriz correcta en el lugar correcto puede ser de gran ayuda, especialmente para los jardineros.**

¡Escucha la historia de Wonderful Worms!



### Baila con Wiggly Woo el gusano



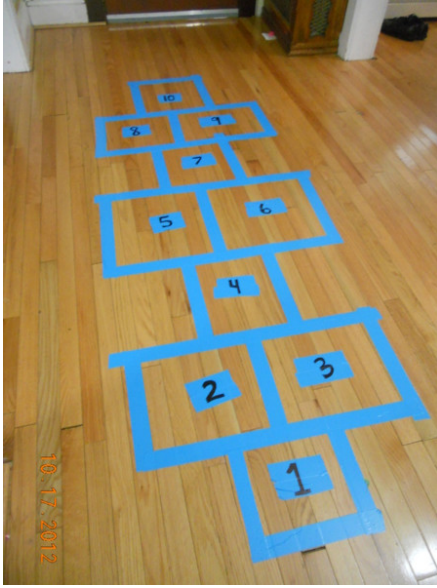
**¡Ayuda a nuestros amigos emplumados este invierno!**

¡Los comederos para pájaros Pine Cone ayudan a traer amigos emplumados a nuestro jardín! Ata una cuerda a una piña, unta mantequilla de nuez por todas partes, enróllala en alpiste





divertida de practicar el reconocimiento de formas. Haga diferentes formas con cinta adhesiva y pregunte: ¿Puedes tirarla al cuadrado? ¿El triángulo?



y luego cuélgala en un árbol. ¡Mira desde tu ventana para ver pájaros disfrutando de su merienda!



— simple masking tape —  
**SPEEDWAY**



### Cositas

- [Ayúdame A Crecer Skagit](#): Recursos, apoyo y clases para padres y cuidadores, información sobre programas de visitas domiciliarias.
- [Nourished & Active in Early Learning](#): capacitaciones y recursos para el aprendizaje temprano.
- [Basic Food](#): información, calificaciones y cómo aplicar para obtener beneficios mensuales para complementar su dinero para comestibles.
- [Upcoming Classes](#): ¡1st Aid, clases para padres, capacitación de niñeras y más!



Building Healthier  
*Communities*

This work is supported by the WA State Department of Health as part of a Local Strategies for Nutrition and Active Play grant. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by WA DOH.

Este trabajo es apoyado por el Departamento de Salud del Estado de Washington como parte de una subvención de Estrategias Locales para la Nutrición y el Juego Activo. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de WA DOH.

