



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

## RECIPE CORNER

### Favorite Carrot Soup

**Ingredients**

- 2 Tablespoons margarine or butter
- 2 stalks celery, chopped
- 1 large onion, chopped
- 2 pounds carrots, grated or chopped (about 7 cups)
- 6 cups (48 ounces) low-sodium broth (any type)
- 1 cup water
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon pepper
- 2 Tablespoons chopped fresh parsley or dill or 2 teaspoons dried parsley or dill

**Directions**

1. Wash hands with soap and water.
2. In a large pot, melt margarine or butter on medium heat. Add celery and onion and sauté until soft, 3 to 5 minutes.
3. Add carrots, broth and water. Bring mixture to a boil, then reduce heat to low. Cover the pot and simmer for about 30 minutes.
4. Remove pot from heat and uncover. Let the soup cool for about 5 minutes. Stir several times to help release heat.
5. Puree the soup in batches in a blender, using the manufacturer's directions for pureeing hot liquids, or use an immersion blender. Add salt, pepper and parsley. Serve warm.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

**Notes**

- For more flavor, try adding 1 Tablespoon grated fresh ginger and 3 cloves minced garlic to the celery and onion in step 2. You can also add a few dashes of hot sauce or 1 Tablespoon apple cider or rice vinegar after blending the soup.
- This recipe was inspired by Rabbit's Favorite Carrot Soup, found in the children's book Carrot Soup by John Segal.

\*Recipe from [Food Hero.org](http://FoodHero.org)



## GARDEN SPOT



### Garden Color Walk

Create a scavenger hunt that involves searching for a variety of different colors of plants, soil, bark, grass, and other nature items in the garden or other outdoor space.

- Cut colored paper into squares or collect paint color strips from a hardware store.
- Color samples might include a variety of different colors, or even many shades of the same color.
- Without picking or otherwise removing the nature item, ask children to match the color sample to something in the garden or outdoor space.
- Have the children work together as pairs to help each other find the color matches.

\*You can also take photos of the children's discoveries and make a book for your library!

More color matching ideas here!



<https://activity-mom.com/2014/07/printable-matching-games-free/>

## GET MOVING AND CLAP IT RIGHT WITH YOGA!

<https://youtu.be/nCNS-Lpubaw>



## ACTIVE PLAY

Many developmental aspects are involved in balance, such as body awareness, attention, physical strength, gross motor, and sensory processing. The following balancing games for kids are fun and beneficial for all!

### Frog Friendship

Children hold “frog hands” with palms flat and pressed together like a frog.

They practice balancing and strengthening their legs by slowly lowering and raising their body, pressing palms together to help steady and stabilize the posture of their partner.

### Flamingo Leg Lifting

Children stand sideways behind a chair which they hold onto for support. Ask them to lift a leg at a 90-degree angle and hold it up for a certain number of counts, such as 5-10. Later challenge them to let go of the chair and stand for a certain number of counts, as well.

*Craft Idea:* Repurpose old crayons by making these cute nature crayon shapes!



Peel off the labels. Place a piece of parchment paper on your baking sheet to protect it from melted crayons. Break the crayons into pieces that are small enough to fit inside small silicone molds. Place the molds in a 225 degree oven for about 20 minutes. The time will vary depending upon the size of the molds and the amount of crayons that are inside the molds. You might need to add more crayons during the melting process, so keep an eye on the crayon level as it melts. Remove the baking sheet from the oven once the crayons are completely melted into a liquid. Be very careful when taking the baking sheet out of the oven because the silicone molds and wax will be very hot. Pop the crayons out of the mold once they are completely cooled down and they are ready to use!

## TIDBITS

- Ready for Kindergarten! empowers parents and caregivers to succeed in their role as children’s first and most influential teachers. [ReadingFoundation.org](https://www.readingfoundation.org)
- Foundation for Academic Endeavors Summer provides 5-weeks of fun and challenging summer STEM learning. [skagitFAE.org](https://www.skagitFAE.org)
- ChildMind.org: series of free videos and print resources for parents, educators, and students, available in English and Spanish, designed to promote children’s emotional health and help them thrive. (meet Molly the Hedgehog and learn relaxation skills) [ChildMind.org](https://www.childmind.org)



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.

## RINCÓN DE RECETAS

### Sopa de Zanahoria Favorita

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla grande, picada
- 2 libras de zanahorias, ralladas o picadas (aproximadamente 7 tazas)
- 6 tazas (48 onzas) de caldo bajo en sodio (de cualquier tipo)
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de perejil o eneldo fresco, picado o 2 cucharaditas de perejil o eneldo seco

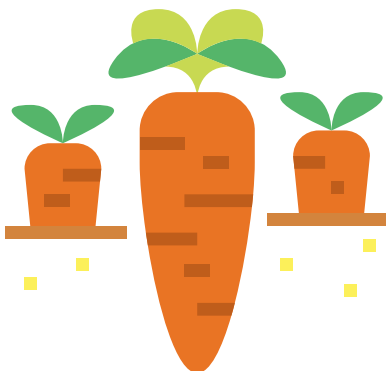
#### Preparación

Lávese las manos con jabón y agua.  
En una olla grande, derrita la margarina o mantequilla a fuego medio. Ponga a sofreír el apio y la cebolla hasta que estén suaves, 3 a 5 minutos.  
Agregue las zanahorias, el caldo y el agua. Caliente la mezcla. Cuando empiece a hervir, reduzca el calor, cubra la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 30 minutos.  
Retire la olla del calor y destape. Deje que la sopa se enfríe por aproximadamente 5 minutos. Revuelva varias veces para ayudar a liberar el calor.  
Muela la sopa en la licuadora, en porciones, siguiendo las instrucciones del fabricante para hacer puré con líquidos calientes, o use una licuadora de inmersión.  
Agregue la sal, la pimienta y el perejil. Sirva caliente.  
Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

#### Notas

- Pasa más sabor, en el paso 2 agregue 1 cucharada de jengibre fresco rallado y 3 dientes de ajo finamente picados juntos con del apio y la cebolla. También puede agregar un poco de salsa picante o 1 cucharada de vinagre de cidra después de moler la sopa.
- Esta receta se inspiró en la Sopa de Zanahoria Favorita de Rabbit, que se encuentra en el libro infantil Sopa de Zanahoria de John Segal.

\*Receta de [Food Hero.org](https://www.foodhero.org)

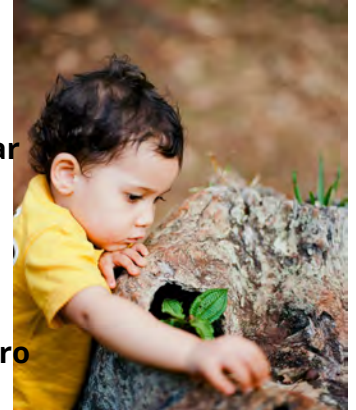


Nuestro trabajo con Estrategias Locales para la Actividad Física y la Nutrición (LSPAN) se centra en fomentar una nutrición saludable para los niños pequeños, aumentando el juego activo en entornos de aprendizaje temprano y sacar a los niños al aire libre!

## LUGAR DE JARDINERÍA

### Paseo del color del jardín

Cree una búsqueda del tesoro que implique buscar para una variedad de diferentes colores de plantas, suelo, corteza, hierba y otros elementos naturales en el jardín u otro espacio al aire libre.



- Corte papel de colores en cuadrados o recolecte tiras de colores de pintura en una ferretería.
- Las muestras de color pueden incluir una variedad de colores diferentes, o incluso muchos tonos del mismo color.
- Sin recoger o quitar el elemento de la naturaleza, pídale a los niños que hagan coincidir la muestra de color con algo en el jardín o espacio al aire libre.
- Haga que los niños trabajen juntos en parejas para ayudarse mutuamente a encontrar las coincidencias de colores.

\* ¡También puede tomar fotos de los descubrimientos de los niños y hacer un libro para su biblioteca!

¡Más ideas de combinación de colores aquí!



<https://activity-mom.com/2014/07/printable-matching-games-free/>

## JUMP WITH LA BORBOLETINHA

<https://youtu.be/cYIF-dKD8is>



## JUEGO ACTIVO

Muchos aspectos del desarrollo están involucrados en el equilibrio, como la conciencia corporal, la atención, la fuerza física, la motricidad gruesa y el procesamiento sensorial. ¡Los siguientes juegos de equilibrio para niños son divertidos y beneficiosos para todos!

### Amistad de rana

Los niños sostienen “manos de rana” con las palmas planas y juntas como una rana.

Practican el equilibrio y el fortalecimiento de las piernas bajando y levantando lentamente el cuerpo, juntando las palmas de las manos para ayudar a estabilizar la postura de su pareja.

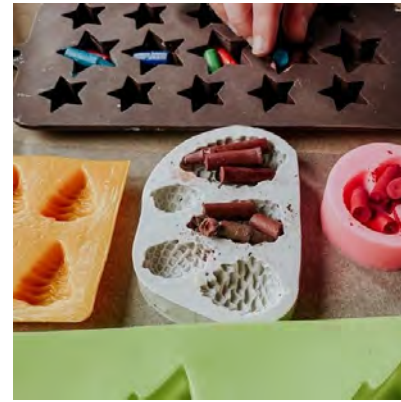
### Levantamiento de piernas de flamenco

Los niños se paran de lado detrás de una silla a la que se agarran para apoyarse. Pídeles que levanten una pierna en un ángulo de 90 grados y que la sostenga durante un cierto número de conteos, como de 5 a 10. Más tarde desafíelos a que suelten la silla y también se paren durante un cierto número de conteos.



## IDEA ARTESANAL

**Idea artesanal:** ¡Reutilice crayones viejos haciendo estas lindas formas de crayones naturales!



Despegue las etiquetas. Coloque un trozo de papel pergamino en su bandeja para hornear para protegerlo de los crayones derretidos. Rompe los crayones en pedazos que sean lo suficientemente pequeños como para caber dentro de pequeños moldes de silicona. Coloque los moldes en un horno a 225 grados durante unos 20 minutos. El tiempo variará según el tamaño de los moldes y la cantidad de crayones que haya dentro de los moldes. Es posible que deba agregar más crayones durante el proceso de derretimiento, así que vigile el nivel del crayón a medida que se derrite. Retire la bandeja para hornear del horno una vez que los crayones se hayan derretido por completo en un líquido. Tenga mucho cuidado al sacar la bandeja para hornear del horno porque los moldes de silicona y la cera estarán muy calientes. ¡Saque los crayones del molde una vez que se hayan enfriado por completo y estén listos para usar!

## COSITAS

- ¡Listo para el jardín de infantes! empodera a los padres y cuidadores para que tengan éxito en su papel como los primeros y más influyentes maestros de los niños. [ReadingFoundation.org](https://www.readingfoundation.org)



- Foundation for Academic Endeavors Summer ofrece 5 semanas de aprendizaje STEM de verano divertido y desafiante. [skagitFAE.org/](https://www.skagitFAE.org/)



- ChildMind.org: serie de videos gratuitos y recursos impresos para padres, educadores y estudiantes, disponibles en inglés y español, diseñados para promover la salud emocional de los niños y ayudarlos a prosperar. (Conoce a Molly la Erizo y aprende habilidades de relajación) [ChildMind.org](https://www.childmind.org)

