



RECIPE CORNER

Moroccan Carrot Salad

- 6 medium carrots
 - ½ small onion
 - 1 large lemon
 - 3 Tablespoons canola oil
 - 1 teaspoon curry powder
 - ½ teaspoon salt
 - ¼ teaspoon ground black pepper
 - ¼ cup dark or golden raisins
1. Rinse and peel carrots and onion.
 2. Shred carrots with a grater. Dice onion.
 3. Rinse lemon and cut in half. In a small bowl, squeeze juice. Discard seeds.
 4. In a medium bowl, combine carrots and onions.
 5. In a second small bowl, combine oil, curry powder, salt, pepper, and 2 Tablespoons of the lemon juice. Mix well. Let marinate 5 minutes.
 6. Pour liquid mixture over carrots and onions. Stir in raisins. Mix well.
 7. For best taste, allow flavors to blend before serving. Let sit 15–20 minutes.

NOTES: Replace half of the carrot with grated jicama or apples. Layer onto a sandwich with lean turkey and fresh veggies like cucumber.

Have a picky eater? Short on time? Sort recipes by kid-friendly, prep time and more.

<https://cookingmatters.org/recipe-finder/>

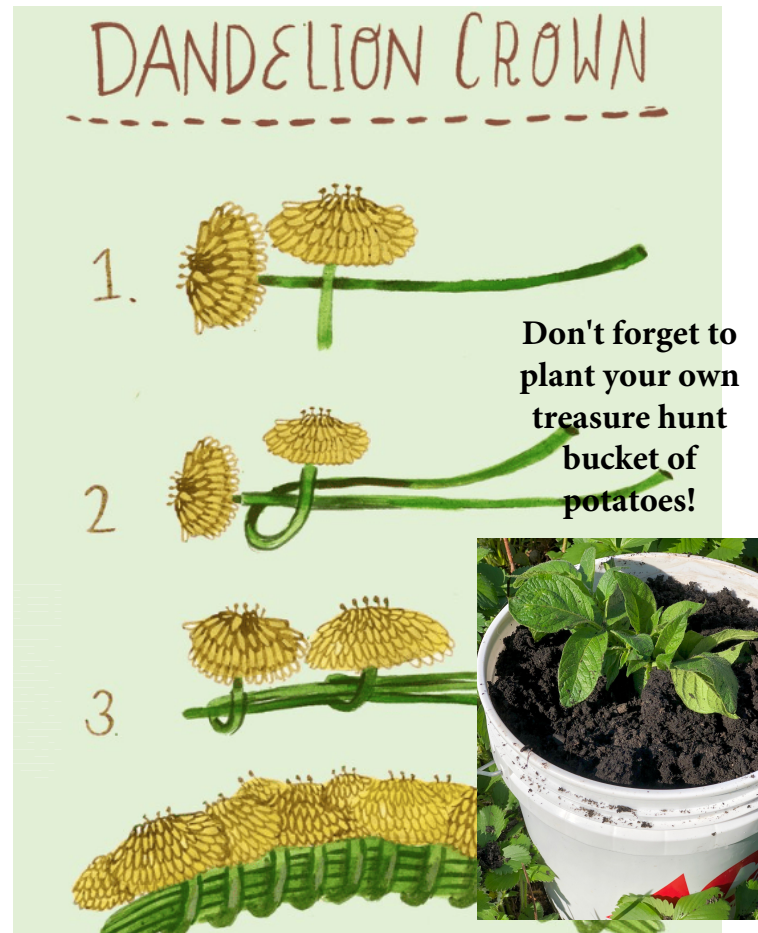
Video: <https://youtu.be/bl-8LKVW2Cg>



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!

GARDEN SPOT

Dandelions are a sure sign of spring and an early source of pollen in our Spring gardens. Often considered weeds by gardeners, dandelions offer a multitude of learning opportunities with an alternative perspective that highlights the value of biodiversity in garden ecosystems. Playing with, learning from, and preparing dandelions in recipes, provides a connection to nature that celebrates the arrival of spring! Taking time to observe the emergence of dandelions in your garden, along with the early pollinators who visit the blooms, is a wonderful way to slow down and appreciate seasonal change.



Nature crowns are a wonderful way to engage children in outdoor and imaginary play!

1. Cut a piece of cardboard about 3" in width. Measure your child's head for the length and cut your strips accordingly.
2. Lay the cardboard flat and begin designing your crown.
3. Take small sticks, leaves, and other natural elements and glue them to your crown. If your kids are old enough, let them do this on their own. Younger children will need more help.
4. When you are done designing your crown, glue or staple the ends together.
5. Wear your crown and have fun playing in the forest!

<https://runwildmychild.com/3-diy-nature-crowns/>



Dandelion Play Dough

- A Big Handful of Dandelions
- 1 cup of boiling water
- 2 cups of flour
- 1/3 cup of salt
- 2 T. vegetable oil
- 1-2 T. cream of tartar



Bring one cup of water to a boil then remove it from heat.

In a blender, mix the hot water and dandelions.

Once the dandelions are blended up in the water, transfer the dandelion water to a bowl.

Add the oil, salt, and cream of tartar. Give it a good stir to dissolve the salt.

Then add 2 cups of flour to the mixture and stir really good until it is fully mixed.

Use your hands to mix it some more. If it is sticky at this point you might need to sprinkle in some more flour and knead until it no longer sticks. The amount of flour that you may need to mix in will vary based on how much water the dandelions were holding.

TIDBITS

Happy, Healthy, Lead-Free Me! A free downloadable children's book about keeping your family safe from lead poisoning. https://leadfreekidsnh.org/wp-content/uploads/2021/09/HappyHealthyLeadFreeMe_DIGITAL.pdf

Resources for parents and caregivers including Milestone tracker and Checklists, downloadable children's books, and Learn the Signs, Act Early materials. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/freematerials.html#Children>

Square foot gardening is a great way to introduce kids to the joy and rewards of growing their own edible garden. <https://getthekidsoutside.com/square-foot-gardening-for-kids/>

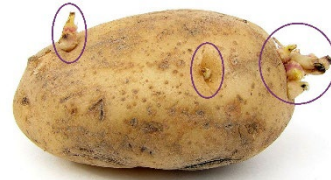
This work is supported by the WA State Department of Health as part of a Local Strategies for Nutrition and Active Play grant. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by WA DOH.

Grow Your Own Treasure Hunt

5-gallon bucket (or other large container to plant in)

2 cu ft bag of soil

A few small sized rocks and 2 pieces of a potato with “eyes”



To ensure proper drainage, drill at least 10 holes on the bottom of the bucket. Sometimes it helps to drill a few holes 2” up on the sides in case the bottom holes get plugged. But the rocks you place on the bottom of the bucket should stop that from happening! Next, put about 6” of soil in the bottom of the bucket on top of the rocks.

Put the two potatoes in the bucket, spacing them out, sprout side up. Then cover with another 6” of soil.

Water and wait - Water when you first plant it, enough so that water comes out the bottom. Be sure to leave it in the sun. They should have full sun with at least 6 – 8 hours of sunlight a day.

Depending on the season and your climate, you should water a few times a week when the soil looks really dry.

In a few weeks, you will see the leaves breaking through the soil. When you see sprouts coming up, it's important to not touch them or move the soil.

Let them break through the soil on their own. This helps them to grow stronger as they work their way through the soil.

It can take several days for the stem to break through the soil. As the plants grow 4-6” you will want to continue adding soil to your bucket. When the plants get to the height of the rim of the bucket, finish adding soil to approximately 3” from the top. It doesn't need to be measured exactly.... Just leave some room.

Adding more dirt like this is called hilling. You want to cover the plants — including the leaves — with soil.



The potatoes you are growing will grow above the potato you planted. Adding more soil through hilling enables potatoes to grow. This is also why you should use a minimum of a five-gallon bucket — potatoes grow underground and need depth.

How do I know when my potatoes are ready to harvest?

It's important to know when to harvest potatoes. If you want them smaller, pick them when the flowers bloom. If you want them fully grown, pick them when the plant's leaves start to wilt and droop — the leaves will be yellow and brown — that's when to harvest potatoes. Just gently reach in with your hands and start digging for treasure!



Rincón de Recetas

Ensalada de zanahoria marroquí

- 6 zanahorias medianas
 - ½ cebolla pequeña
 - 1 limón grande
 - 3 cucharadas de aceite de canola
 - 1 cucharadita de curry en polvo
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
 - ¼ taza de pasas oscuras o doradas
1. Enjuague y pele las zanahorias y la cebolla.
 2. Ralle la zanahorias y corte la cebolla en cubitos
 3. Lava el limón y córtalo por la mitad. En un tazón pequeño, exprime el jugo. Deseche las semillas.
 4. En un tazón mediano, combine las zanahorias y las cebollas.
 5. En un segundo tazón pequeño, combine el aceite, el curry en polvo, la sal, la pimienta y 2 cucharadas de jugo de limón. Mezclar bien. Deje marinar 5 minutos.
 6. Vierta la mezcla líquida sobre las zanahorias y las cebollas. Agregue las pasas. Mezclar bien.
 7. Para un mejor sabor, permita que los sabores se mezclen antes de servir. Deje reposar de 15 a 20 minutos.

NOTAS: Reemplace la mitad de la zanahoria con jícama o manzanas rallada. Coloque una capa sobre un sándwich con pavo magro y verduras frescas como pepino.

¿Tienes un quisquilloso con la comida? ¿Poco tiempo? Ordene las recetas por aptas para niños, tiempo de preparación y más.

<https://cookingmatters.org/recipe-finder/>



Aprende a hacer una corona de diente de león
<https://youtu.be/O4W3gj2CSeU>

Nuestro trabajo con Estrategias Locales para Actividades Físicas y 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 JARDÍN

Los dientes de león son un signo seguro de la primavera y una fuente temprana de polen en nuestros jardines de primavera. A menudo considerado una mala hierba por los jardineros, los dientes de león, ofrecen una multitud de oportunidades de aprendizaje con una perspectiva alternativa que destaca el valor de la biodiversidad en los ecosistemas de los jardines. ¡Jugar, aprender y preparar dientes de león en recetas proporciona una conexión con la naturaleza que celebra la llegada de la primavera! Tomarse el tiempo para observar la aparición de dientes de león en su jardín, junto con los primeros polinizadores que visitan las flores, es una manera maravillosa de reducir la velocidad y apreciar el cambio estacional.



¡No olvides que es hora de plantar tu propio cubo de papas para la búsqueda del tesoro!

¡Las coronas de la naturaleza son una manera maravillosa de involucrar a los niños en juegos imaginarios y al aire libre!

1. Corta un trozo de cartón de unos 3" de ancho. Mida la longitud de la cabeza de su hijo y corte las tiras en consecuencia.
2. Coloque el cartón en una superficie plana y comience a diseñar su corona.
3. Tome pequeños palos, hojas y otros elementos naturales y péguelos a su corona. Si sus hijos tienen la edad suficiente, déjelos hacer esto solos. Los niños más pequeños necesitarán más ayuda.
4. Cuando termines de diseñar tu corona, pega los extremos.

<https://www.pbssocal.org/education/actividad-familiar-de-matematicas-hagan-una-corona-de-naturaleza-para-darle-la-bienvenida-a-la-primavera>



Plastilina de diente de león

• Un gran puñado de dientes de león
• 1 taza de agua hirviendo

• 2 tazas de harina

• 1/3 taza de sal

• 2 cucharadas de aceite vegetal

1-2 cucharadas de crema tártara

Pon a hervir una taza de agua y luego retírala del fuego.

En una licuadora, mezcle el agua caliente y los dientes de león.

Una vez que los dientes de león se mezclen con el agua, transfiera el agua de diente de león a un recipiente.

Agregue el aceite, la sal y la crema tártara. Revuelve bien para disolver la sal.

Luego agregue 2 tazas de harina a la mezcla y revuelva muy bien hasta que esté completamente mezclado.

Usa tus manos para mezclarlo un poco más. Si está pegajoso en este punto, es posible que deba espolvorear un poco más de harina y amasar hasta que ya no se pegue. La cantidad de harina que necesitarás mezclar variará según la cantidad de agua que contuvieran los dientes de león.



COSITAS



¡Feliz, Saludable, Libre de Plomo! Un libro infantil descargable gratuito sobre cómo mantener a su familia a salvo del envenenamiento por plomo. Download your free copy of the book in Spanish https://leadfreekidsnh.org/wp-content/uploads/2021/09/HappyHealthyLeadFreeMe_Spanish_DIGITAL.pdf



Recursos para padres y cuidadores, incluye el rastreador de logros y las listas de verificación, libros infantiles descargables y materiales de Aprenda las señales, actúe temprano. <https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/freematerials.html#Children>



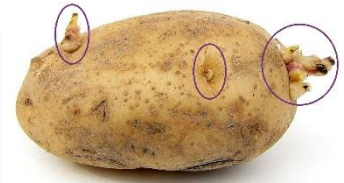
Guía paso a paso para crear un jardín de pies cuadrados. <https://nutritionstudies.org/es/guia-paso-a-paso-para-crear-un-huerto-a-cuadros/>

Haga crecer su propia búsqueda del tesoro

Balde de 5 galones (u otro recipiente grande para plantar)

Bolsa de tierra de 2 pies cúbicos

Unas piedras de tamaño pequeño y 2 trozos de patata con "ojos"



Para garantizar un drenaje adecuado, perforo al menos 10 orificios en el fondo de la cubeta. A veces ayuda taladrar algunos agujeros de 2 pulgadas en los lados en caso de que los agujeros inferiores se tapen. ¡Pero las rocas que colocas en el fondo del balde deberían evitar que eso suceda! Luego, coloque alrededor de 6" de tierra en el fondo del balde encima de las rocas. Coloque las dos papas en el balde, espaciándolas, con el brote hacia arriba. Luego cubra con otras 6" de tierra.

Riegue y espere: riegue cuando lo plante por primera vez, lo suficiente para que el agua salga por el fondo. Asegúrate de dejarlo al sol. Deben tener pleno sol con al menos 6 a 8 horas de luz solar al día. Dependiendo de la estación y el clima, debes regar unas cuantas veces a la semana cuando el suelo se vea realmente seco.

En unas pocas semanas, verás las hojas romper la tierra. Cuando vea brotar brotes, es importante no tocarlos ni mover la tierra.

Déjalos romper el suelo por sí mismos. Esto les ayuda a crecer más fuertes a medida que se abren camino a través del suelo.

El tallo puede tardar varios días en atravesar el suelo. A medida que las plantas crezcan de 4 a 6 pulgadas, querrá continuar agregando tierra a su balde. Cuando las plantas alcancen la altura del borde de la cubeta, termine de agregar tierra aproximadamente a 3" de la parte superior. No hace falta medirlo exactamente... Solo deja un poco de espacio.

Agregar más tierra como esta se llama hilling. Desea cubrir las plantas, incluidas las hojas, con tierra.



Las papas que estás cultivando crecerán por encima de las papas que plantaste. Agregar más tierra a través del aporque permite que las papas crezcan. Esta es también la razón por la que debe usar un balde de cinco galones como mínimo: las papas crecen bajo tierra y necesitan profundidad.

¿Cómo sé cuándo mis papas están listas para cosechar?

Es importante saber cuándo cosechar papas. Si los quieres más pequeños, recógelos cuando florezcan las flores. Si las quiere completamente desarrolladas, recójalas cuando las hojas de la planta comiencen a marchitarse y caerse, las hojas serán amarillas y marrones, ese es el momento de cosechar las papas. ¡Solo alcanza suavemente con tus manos y comienza a cavar en busca de tesoros!

