



## RECIPE CORNER

### Blueberry Salsa

Fruit salsa is a fun and yummy warm weather treat! Try Blueberry Salsa on chips, grilled meat, or stir it into a salad.



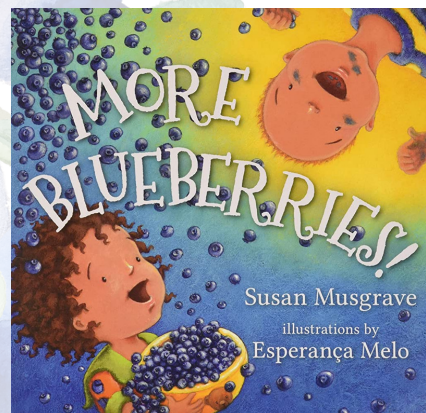
- 2 cups fresh blueberries, divided.
- 1 small red onion, diced.
- 1 bunch fresh cilantro, chopped.
- 1 jalapeno pepper seeded and diced.
- Juice of 1-2 limes
- Salt and Pepper to taste

In a small bowl, coarsely mash 1 cup of the blueberries. Cut the remaining 1 cup of blueberries in half. Stir together all of the ingredients. Cover and chill until serving.

Learn about blueberries here



[https://foodhero.org/sites/foodhero-prod/files/monthly-magazines/web\\_blueberry\\_monthly\\_july\\_18.pdf](https://foodhero.org/sites/foodhero-prod/files/monthly-magazines/web_blueberry_monthly_july_18.pdf)



**Listen to the story  
More Blueberries!**

[https://youtu.be/-B-sk0\\_wmNA](https://youtu.be/-B-sk0_wmNA)



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

A garden—whether it's in a window box or a backyard plot—is a home, a food factory, a recycling center and an energy producer. For three to four seasons a year, a working garden bustles with activity. Even when it's quiet, or dormant, it is still a living ecosystem lying in wait for warmer weather to return, while providing a safe habitat for hibernating insects, reptiles, amphibians, and many other living things.

For those who grow vegetables, this is the time of year when peas, radishes, spinach and other hardy spring vegetables are growing. Young children love to see these plants push up through the soil, keep an eye on them as they ride out the fickle weather of spring, and mature into food they can eat right from the ground.

While you watch your garden grow here are some fun ways to explore how food gets from the farm to you!

- Visit a Skagit County Farmers Market or You-Pick Farm.  
<https://www.visitskagitvalley.com/farmers-markets-farm-stands-and-u-pick/>
- Read gardening books together.  
<https://www.pbs.org/parents/thrive/best-gardening-books-for-kids>
- Explore farm to table printables and activity pages to learn about how food is grown:  
<http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/76-farm-fun-kids-farm-table-activities>





Thanks to RaisingDragons.com for this fun

## Pool Noodle Obstacle Course

Use 15 pool noodles, 19 pencils, & duct tape to create a 5 station obstacle course:

1. Tunnels – Place two pencils about 2-3 feet apart (sticking the sharp end of the pencil in the ground and leaving the eraser side in the air.) Place each end of the pool noodle on the pencils sticking out of the ground to create an arch.
2. Mini-hurdles – Stick sharp end of pencil into the noodle about a foot from the end on each side. Then remove pencil and place the eraser end into the pool noodle. Repeat for each side and then with the sharp ends of the pencils sticking out of the noodles, stick them into the ground.
3. Ring toss – Take one pool noodle and loop it into a circle until the ends touched. With the ends touching flat to each other, wrap them with duct tape. Cut another noodle in half, stick a pencil into the ground and place one of the half noodles over the pencil. Use the other half noodle as a line to stand behind when doing the ring toss.
4. Balance beam – Place a noodle flat on the grass and secure it into the ground on each end by sticking the sharp end of a pencil through the noodle and into the ground
5. In & Out – Stick pencils in the ground in a line about 3-4 feet apart. Then we add one noodle to each pencil sticking up to make a weave obstacle.

<https://www.raisingdragons.com/pool-noodle-obstacle-course/>

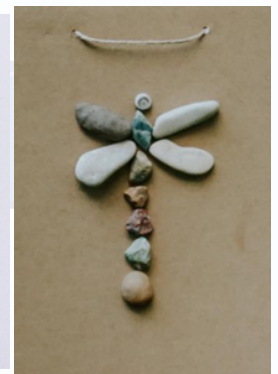
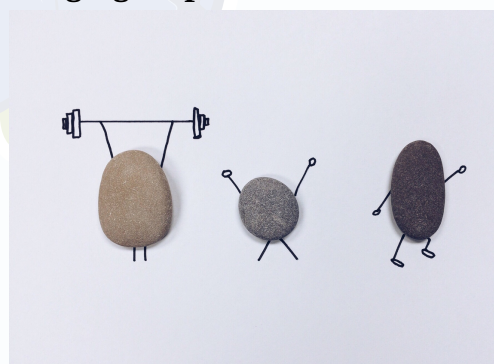


## ROCK ART

Rock art is so easy to make and fun for people of all ages! I love that you start by taking a walk and noticing the nature around you! Gather a variety of stones (and other bits and pieces of nature you find on the ground). What you will need: Pieces of cardboard, Paper punch and twine, Scissors, Stones in various sizes and colors, and Tacky glue.

How to make Rock Art:

1. Cut out pieces of cardboard. Our pieces measured out to 8×6 inches each. You can keep the cardboard like this and hand them out as a card or place them on a shelf.
2. Move the rocks around on your cardboard to make different designs and pictures to see which ones you like the most.
3. When you are satisfied with your picture, glue your pieces of nature in place. Let your glue dry for about an hour before you move your pictures.
4. If you want to hang them, then punch holes through the cardboard and thread a piece of twine to make a hanging loop.



## TIDBITS



Extended School Year (ESY) services help a student with a disability maintain skills in academic and/or functional areas, such as speech/language, occupational therapy, or behavior. <https://wapave.org/esy-helps-students-who-struggle-to-maintain-skills-and-access-fape/>

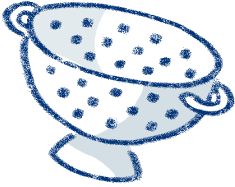


DentistLink helps everyone. Whether you have insurance, including Apple Health, or not. Get connected to a Washington state dentist for the dental care you need to be healthy. <https://dentistlink.org/>



If you cannot afford to purchase smoke alarms or are physically unable to install a smoke alarm, the Red Cross may be able to help. <https://www.redcross.org/local/washington/about-us/our-work/home-fire-campaign.html>

Tell Me More!



Name a kitchen task you enjoy.

Tell Me More!

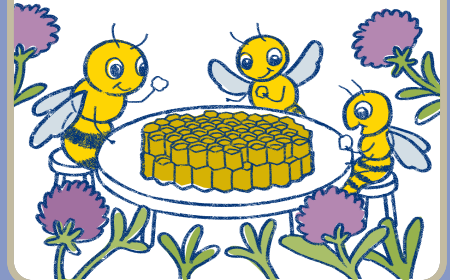


Name a recipe that's fun to make. What do you put in it? Why do you like to make it?

Tell Me More!

## Conversation Cards

A Mealtime Game for Food Heroes



Paid for in part by Oregon DHS and the USDA.  
Oregon State University, Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Provider and Employer.

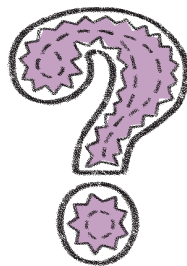
Tell Me More!

Who grew and harvested the foods you eat? How did the foods get to the market? Who helped sell them?



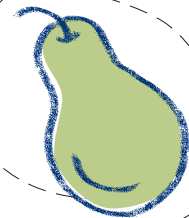
Bumble Bee

Tell Me More!



Can you think of a new name for one of your favorite vegetables? For instance, mashed potatoes could be cloud puffs.

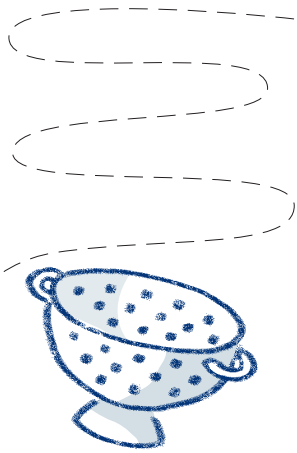
Tell Me More!



Can you think of a fruit or vegetable that starts with the same letter as your first name? Have you tried it? If so, did you like it?



¡Dime Más!



Nombra una  
tarea de cocina  
que disfrutes.

¡Dime Más!



Nombra una receta  
que sea divertida  
de hacer. ¿Qué le  
pones? ¿Por qué te  
gusta hacerla?

¡Dime  
Más!

Tarjetas de  
Conversación

Un juego para la hora de  
la comida de los Héroes  
de Alimentos



Pagado en parte por Oregon DHS y el USDA.

Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State  
University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

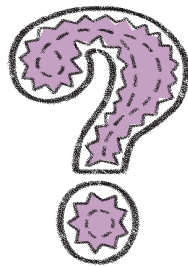
¡Dime Más!

¿Quién cultivó  
y cosechó los  
alimentos que  
comes? ¿Cómo  
llegaron al  
mercado? ¿Quién  
ayudó a venderlos?



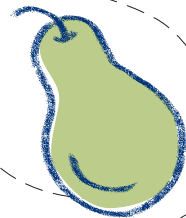
Abejorro

¡Dime Más!



¿Puedes pensar en  
un nombre nuevo  
para una de tus  
verduras favoritas?  
Por ejemplo, el puré  
de papa podría ser  
bocadillo de nubes.

¡Dime Más!



¿Puedes pensar en  
una fruta o verdura  
que empiece con la  
misma letra que tu  
nombre? ¿Lo has  
probado? Si así es,  
¿te gustó?





## Rincón de Recetas

### Salsa de arándanos

La salsa de frutas es divertida y deliciosa para este clima calido!

Prueba la salsa de arándanos con totopos, carnea la parrilla en un ensalada.

2 tazas de arándanos frescos, divididos.  
1 cebolla roja pequeña, cortada en cubitos. 1 manojo de cilantro fresco, picado.  
1 chile jalapeño sin semillas y cortado en cubitos.

Jugo de 1-2 limas

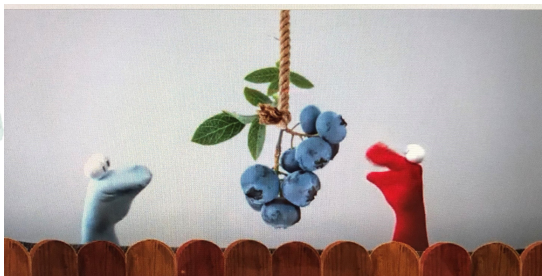
Sal y pimienta al gusto

En un tazón pequeño, haga un puré grueso de 1 taza de arándanos. Corta la 1 taza restante de arándanos por la mitad. Mezcle todos los ingredientes. Cubra y enfríe hasta servir.



Aprende sobre los arándanos aquí

[https://foodhero.org/sites/foodhero-prod/files/monthly-magazines/web\\_blueberry\\_spanish\\_july\\_18\\_monthly.pdf](https://foodhero.org/sites/foodhero-prod/files/monthly-magazines/web_blueberry_spanish_july_18_monthly.pdf)



Mira un video para conocer las propiedades y características del Blueberry y también las palabras y sílabas que forman la palabra.  
<https://youtu.be/t5AGpGGgHml>

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

Un jardín, ya sea en una maceta en la ventana o en un patio trasero, es un hogar, una fábrica de alimentos, un centro de reciclaje y un productor de energía. Durante tres o cuatro estaciones al año, un jardín en funcionamiento esta lleno de actividad.

Incluso cuando está tranquilo o inactivo, sigue siendo un ecosistema vivo que espera que regrese el clima más cálido, mientras que proporciona un hábitat seguro para los insectos, reptiles, anfibios y muchos otros seres vivos que hibernan.

Para quienes cultivan verduras, esta es la época del año en que crecen los guisantes, los rábanos, las espinacas y otras verduras resistentes de primavera. A los niños pequeños les encanta ver cómo estas plantas se abren paso a través de la tierra, vigilarlas mientras sobrellevan el clima inestable de la primavera y maduran hasta convertirse en alimentos que pueden comer directamente desde el suelo.

¡Mientras ve crecer su jardín, aquí hay algunas maneras divertidas de explorar cómo llegan los alimentos de la granja a usted!

Visite el mercado de agricultores del condado de Skagit o una granja donde pueda pveda hacer la cosesha usted mismo.

<https://www.visitskagitvalley.com/farmers-markets-farm-stands-and-u-pick>



Lean juntos libros de jardinería.

<https://www.lamagiadelpaisaje.com/2014/11/estas-navidades-libros-infantiles.html>



Explore los imprimibles de la granja a la mesa y las páginas de actividades para aprender cómo se cultivan los alimentos:

<http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/76-granja-divertidas-granja-mesa-actividades>





## ARTE ROQUERO

¡El arte rupestre es muy fácil de hacer y divertido para personas de todas las edades! ¡Me encanta que empieces por dar un paseo y fijarte en la naturaleza que te rodea! Reúna una variedad de piedras (y otros fragmentos de la naturaleza que encuentre en el suelo).

Lo que necesitará: pedazos de cartón, perforadora de papel y cordel, tijeras, piedras de varios tamaños y colores y pegamento pegajoso.

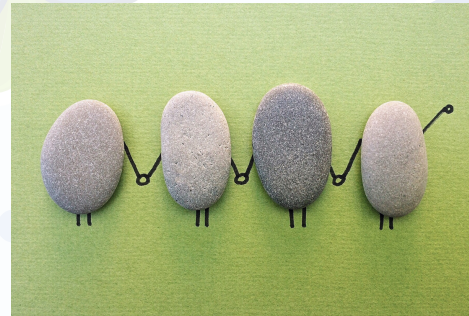
Cómo hacer arte rupestre:

1. Recorta pedazos de cartón. Nuestras piezas miden 8 x 6 pulgadas cada una. Puedes dejar el cartón así y distribuirlo como una tarjeta o colocarlo en un estante.

2. Mueve las rocas en tu cartón para hacer diferentes diseños e imágenes para ver cuáles te gustan más.

3. Cuando esté satisfecho con su imagen, pegue sus piezas de la naturaleza en su lugar. Deje que su pegamento se seque durante aproximadamente una hora antes de mover sus imágenes.

4. Si desea colgarlos, haga agujeros en el cartón y pase un trozo de cordel para hacer un lazo para colgar.



## COSITAS

Los servicios de Año Escolar Extendido (ESY) ayudan a un estudiante con una discapacidad a mantener habilidades en áreas académicas y/o funcionales, como habla/lenguaje, terapia ocupacional o comportamiento. <https://wapave.org/esy-helps-students-who-struggle-to-maintain-skills-and-access-fape/> Powered by Google *Translate*

DentistLink ayuda a todos. Ya sea que tenga seguro, incluido Apple Health, o no. Conéctese con un dentista del estado de Washington para obtener la atención dental que necesita para estar saludable. <https://dentistlink.org/> Powered by Google *Translate*

Si no puede permitirse comprar alarmas de humo o no puede instalar una alarma de humo físicamente, la Cruz Roja puede ayudarlo. <https://americanredcross.wufoo.com/forms/zqjcdkt03pc6z2/>

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

