



## RECIPE CORNER

### Summer Garden Green Beans 2 Ways

If your garden is like mine, you have a lot of green beans ready to harvest and need new ways to cook them! If not, you can find fresh green beans at your local grocery store or one of our farmers markets:

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



**Roasted Green Beans:** Drizzle the clean and trimmed green beans with olive oil, then season them evenly with salt and pepper. Try adding garlic powder, cumin, lemon pepper, or other seasonings too! Roast in a 425-degree oven until the beans look roasted and crispy.

**Green Bean Puree:** Place clean and trimmed green beans in pan with water and boil for 10 minutes. Use a blender/food processor to puree the green beans, adding salt, pepper, a few basil leaves, and olive oil and using some of the leftover cooking water to get a smooth consistency.

These are both great ways to prepare many types of vegetables. Try roasting (or grilling) any vegetable to bring out a nutty sweetness. Also, you can make a puree from any cooked vegetable to create a smooth texture. Use the puree as a sauce or substitute it for mashed potatoes!



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

Crunch, chirp, buzzzzzz. Our yards and neighborhoods are a veritable “nature orchestra!” Each season provides unique opportunities for young children to “tune in” to the sounds of our natural environment.

To begin, let your child know that they are about to discover the unseen world of nature and will need to rely on their super sense of hearing to do so. Ask them to try to keep their body still and calm and grow their ears like a bat or a giraffe, funneling in all sounds they hear.

Now tell them to close their eyes...

- Listen to the sounds of nature and public life together—wind, rain, birds, footsteps, splashes, passing vehicles, bells, flapping flags, and other noises.
- Talk about what you hear and the importance of focusing on listening.
- What sounds can you name as you listen together? Imitate sounds by blowing, singing, humming, and making your own sound effects.

Taking time to listen to nature can actually help children learn to listen to others with empathy, focus, and patience!

Howling with Huskies free online book

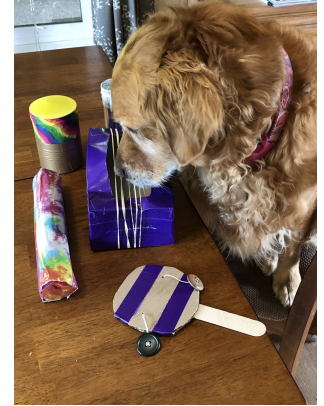


<https://howlingwithhuskies.com/about-the-book/>

Music ignites all areas of child development and skills for school readiness, including intellectual, social-emotional, motor, language, and overall literacy. It helps the body and the mind work together. Dancing to music helps children build motor skills while allowing them to practice self-expression and is a great way to get the wiggles out!

### DIY Musical Instruments

1. **Tin can drum:** Paint an empty can, let dry. Cut the neck off a balloon. Pull the balloon open and place it over the open end of the can. Glue it to the can and tightly wrap it with a ribbon or tape. You can also make a drum with plastic containers.
2. **Rainstick:** Fold one end of a paper towel cardboard tube closed and seal it with tape. Crumple a strip of paper and poke it loosely into the tube to help soften the sound. Pour in a handful of rice or popcorn or tiny pebbles and fold/seal the other end. Turn the tube upside down to create a sound similar to rain.
3. **Strummies:** Decorate a small rectangular tissue box. Stretch rubber bands long-ways across the opening on top. Try to use various widths of rubber bands for different tones. Strum or pick the rubber band strings to create music. This is Lily's favorite instrument!
4. **Rattle Drum:** Cut a 6-8" circle out of cardboard. Poke 1 hole in both sides of the circle. Tie a large button or bead onto a piece of twine then tie it through the hole. Tape a twig or popsicle stick handle up the center of the circle. Twist your hand to make the buttons rattle when they strike the circle.
5. **Kazoo:** Cut a piece of parchment or wax paper a bit bigger than the end of a tp tube. Place paper tightly over 1 end of tube and use the rubber band to secure it tightly. Poke a hole in the tube just below the paper. Hum into the open end to make fun music.



## TIDBITS

If you haven't already, it's easy to sign up for a free library card online! You can also check out all the fun family events happening at all our local libraries:

**Mount Vernon Library** <https://www.mountvernonwa.gov/175/Library>



**Burlington Library** <https://www.burlingtonwa.gov/125/Calendar>

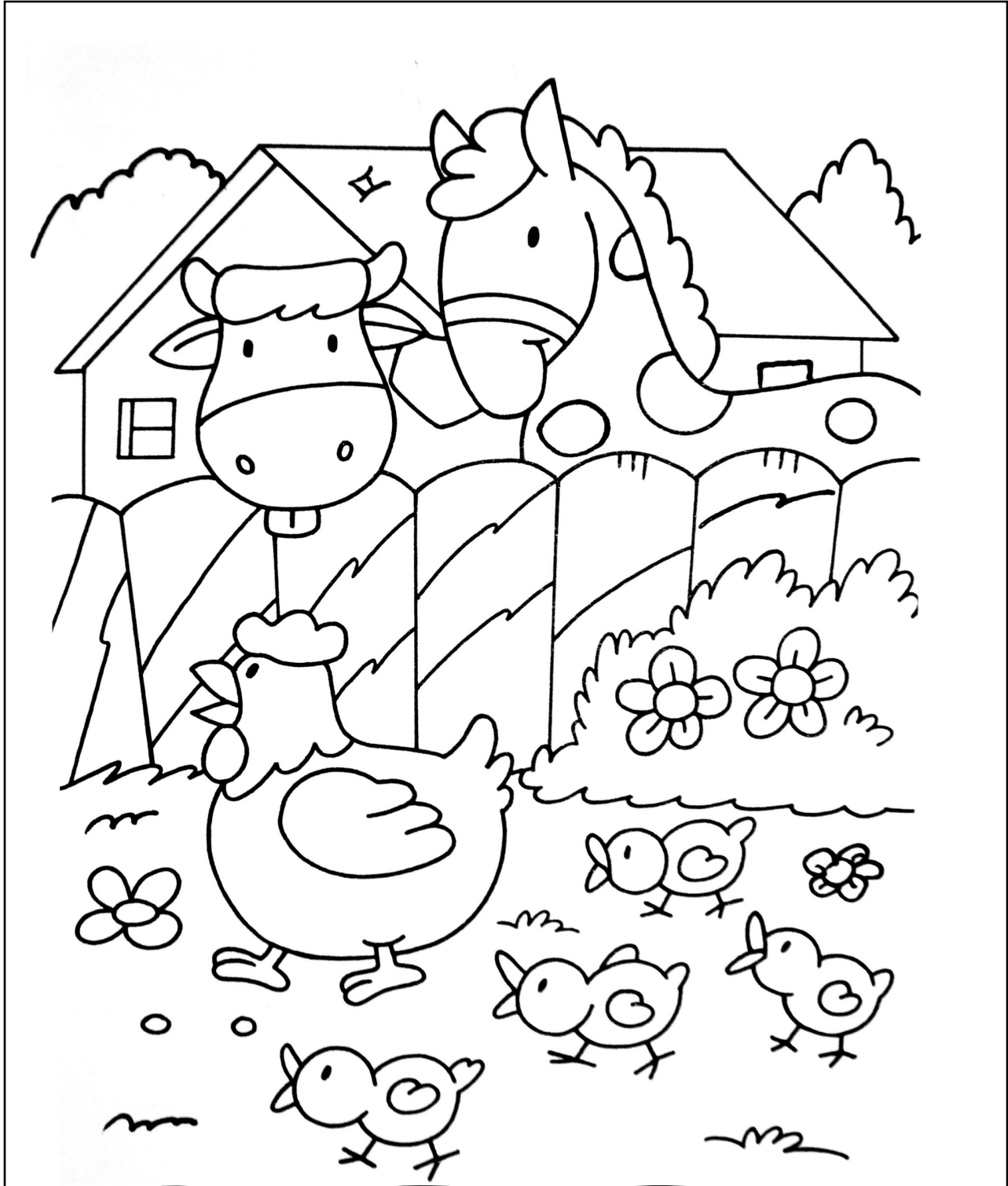


**Central Skagit Library** [https://central.skagitcatalog.org/?browseCategory=CSLD\\_new\\_dvds](https://central.skagitcatalog.org/?browseCategory=CSLD_new_dvds)



**Upper Skagit Library** <https://upperskagitlibrary.org/>





**Sounds Search:** As you walk, listen to your child. Which sounds are quiet, which are loud? Yell "loud!" and mimic the sound. Then whisper "quiet" and try that one too. Go back and forth with them imitating all the sounds at their different volumes. Outside is the perfect place to talk about quiet and loud sounds.

As your child listens for sounds and waits for the right time to make a quiet or loud sound, they're controlling their behavior. This skill is part of being able to set and reach goals. (Suggested age 2 1/2 - 3 years)



This Healthy Habits for Life Child Care Resource Kit gives early learning caregivers the tools they need to teach children about eating right and being physically active so that they can establish healthy habits for life. - get your copy on our website <https://unitedgeneral.org/lspan-newsletters/>



# healthy habits for life™



Produced in partnership with



Additional support provided by



## Rincón de Recetas

¡Ejotes verdes de jardín en 2 maneras!  
Si su jardín es como el mío, ¡tiene muchos  
ejotes listos para cosechar y necesita  
nuevas formas de cocinarlos! De lo  
contrario, puede encontrar ejotes frescos  
en su supermercado local o en uno de  
nuestros mercados de agricultores:  
[https://www.visitskagitvalley.com/farmers-  
markets-farm-stands-and-u-pick/](https://www.visitskagitvalley.com/farmers-markets-farm-stands-and-u-pick/)



**Ejotes asados:** rocíe los ejotes limpios y  
cortados con aceite de oliva, luego  
sazónelos uniformemente con sal y  
pimienta. ¡Intenta agregar ajo en polvo,  
comino, pimienta de limón u otros  
condimentos también! Hornee los ejotes a  
425 grados hasta que se vean tostados y  
crujientes.

**Puré de ejotes:** Coloque los ejotes limpios y  
cortados en una cacerola con agua y  
hierva durante 10 minutos. Use una  
licuadora/procesador de alimentos para  
hacer puré los ejotes, agregue sal, pimienta,  
algunas hojas de albahaca y aceite de oliva  
y use un poco del agua de cocción sobrante  
para obtener una consistencia suave.

Ambas opciones son excelentes maneras  
de preparar diferentes tipos de verduras.  
Intente hornear (o asar a la parrilla)  
cualquier verdura para resaltar su dulzura  
de la nuez. Además, puedes hacer un puré  
con cualquier verdura cocida para crear  
una textura suave. ¡Use el puré como salsa  
o sustitúyalo por puré de papas!



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

Crujido, chirrido, zumbido. ¡Nuestros patios y  
vecindarios son una verdadera “orquestra de la  
naturaleza”! Cada temporada brinda  
oportunidades únicas para que los niños  
pequeños se “sintonicen” con los sonidos de  
nuestro entorno natural.

Para comenzar, hágale saber a su hijo que está a  
punto de descubrir el mundo invisible de la  
naturaleza y necesitará confiar en su súper  
sentido del oído para hacerlo. Pídeles que  
traten de mantener su cuerpo quieto y calmado  
y que les crezcan las orejas como un  
murciélago o una jirafa, canalizando todos los  
sonidos que escuchan.

Ahora díles que cierren los ojos...

- Escuche los sonidos de la naturaleza y la  
vida de alrededor juntos: viento, lluvia,  
pájaros, pasos, salpicaduras, vehículos que  
pasan, campanas, banderas ondeando y  
otros ruidos.
- Hable sobre lo que escucha y la importancia  
de concentrarse en escuchar.
- ¿Qué sonidos pueden nombrar mientras  
escuchan juntos? Imite sonidos soplando,  
cantando, tarareando y haciendo sus  
propios efectos de sonido.

¡Tomarse el tiempo para escuchar la naturaleza  
puede ayudar a los niños a aprender a escuchar  
a los demás con empatía, concentración y  
paciencia!

¡Escucha una nueva versión de Caperucita

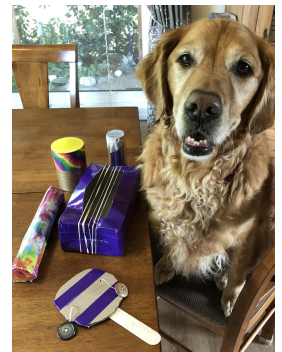


[https://youtu.be/fKbCKAM4rml?si=83Pj\\_ZC6R8NHCCrN](https://youtu.be/fKbCKAM4rml?si=83Pj_ZC6R8NHCCrN)

La música enciende todas las áreas del desarrollo infantil y las habilidades para la preparación escolar, incluidas las intelectuales, socioemocionales, motrices, lingüísticas y de alfabetización en general. Ayuda al cuerpo y la mente a trabajar juntos. ¡Bailar al ritmo de la música ayuda a los niños a desarrollar habilidades motoras mientras les permite practicar la autoexpresión y es una excelente manera de sacar el exceso de energía!

## Hazlo tu mismo instrumentos musicales

1. **Tambor de lata:** Pintar una lata vacía, dejar secar. Corta el cuello de un globo. Abre el globo y colócalo sobre el extremo abierto de la lata. Péguelo a la lata y atelo bien con un listón o cinta adhesiva. También puedes hacer un tambor con recipientes de plástico.
2. **Palo de lluvia:** Dobra un extremo de un tubo de cartón de toallas de papel para cerrarlo y sállalo con cinta adhesiva. Arruga una tira de papel e introdúcela sin apretar en el tubo para ayudar a suavizar el sonido. Vierta un puñado de arroz, palomitas de maíz o piedritas de río y doble/selle el otro extremo. Voltee el tubo boca abajo para crear un sonido similar al de la lluvia.
3. **Strummies:** Decora una pequeña caja de pañuelos rectangular. Estire las ligas a lo largo de la abertura en la parte superior. Trate de usar varros grosos de ligas para obtene diferentes sonidos. Rasguea o toca las cuerdas de la banda elástica para crear música. ¡Este es el instrumento favorito de Lily!
4. **Tambor sonajero:** corte un círculo de cartón de 6 a 8 pulgadas. Haga 1 agujero en ambos lados del círculo. Ate un botón grande o una cuenta en un trozo de cordel y luego átelo a través del agujero. pegue con cinta adhesiva una ramita o un palito de aleta, desde el centro del círculo. Gira la mano para que los botones suenen cuando golpean el círculo.
5. **Kazoo:** corte un trozo de pergamino o papel encerado un poco más grande que el extremo de un tubo de papel de baño.
6. Coloque el papel firmemente sobre 1 extremo del tubo y use la banda elástica para asegurarlo firmemente. Haz un agujero en el tubo justo debajo del papel. Tararea en el extremo abierto para hacer música divertida.



## Cositas

¡Si aún no lo ha hecho, es fácil registrarse para obtener una tarjeta de biblioteca gratuita en línea! También puede consultar todos los divertidos eventos familiares que tienen lugar en todas nuestras bibliotecas locales:

**Mount Vernon Library** <https://www.mountvernonwa.gov/186/Events>



**Burlington Library** <https://www.burlingtonwa.gov/125/Calendar>

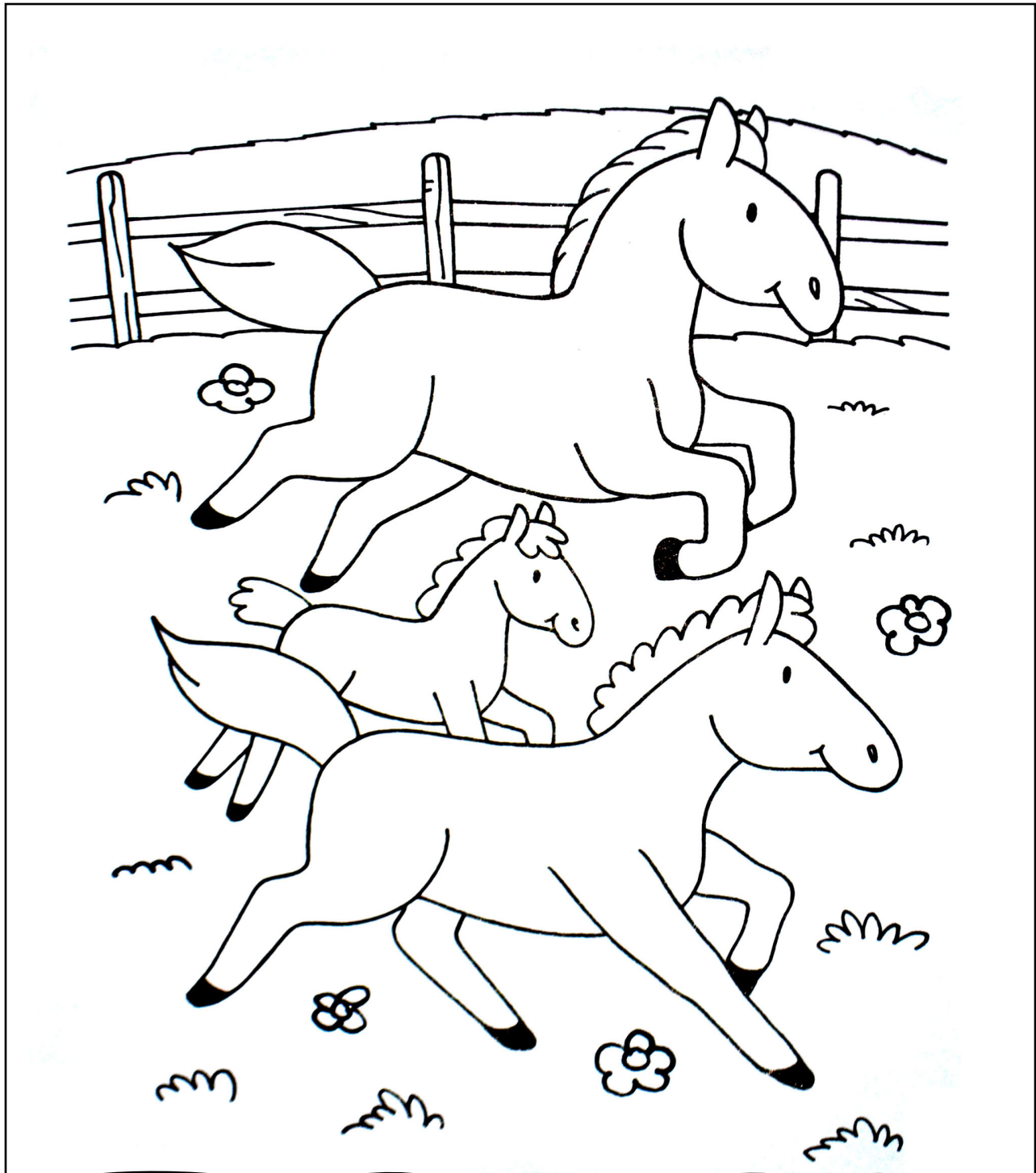
**Upper Skagit Library** <https://upperskagitlibrary.org/newsletter-signup/>



**Central Skagit Library** <https://centralskagit.librarycalendar.com/events/month>

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.





**Criaturas que se mueven:** Piensa en un animal o un ave que tu niño conoce y pregúntale, “¿Cómo se mueve?” Dile que lo imite, como por ejemplo un perro corriendo, un insecto arrastrándose, un ave aleteando o una ardilla correteando. Cuando hayan jugado a esto por un rato, haz que tu niño imite algo y fíjate si puedes adivinar lo que es.

Tu niño tiene que prestar mucha atención a la forma en la que los animales o las aves se mueven para poder imitarlos. Al hacer esta actividad, los niños se concentran, usan su memoria funcional para recordar los movimientos, y ponen en práctica el autocontrol para manejar su comportamiento, estas son habilidades importantes para el aprendizaje y la vida. (Edad sugerida 2 - 4 años)

El Kit de recursos de cuidado infantil Hábitos saludables para la vida brinda a los cuidadores de aprendizaje temprano las herramientas que necesitan para enseñar a los niños a comer bien y a ser físicamente activos para que puedan establecer hábitos saludables para la vida. - Obtenga su copia aquí: <https://unitedgeneral.org/lspan-newsletters/>



# hábitos saludables

para  
toda la vida™



Producido en colaboración con



Acoyo adicional de

