

## Agradecido por Alimentos

Este mes, los estudiantes aprendieron a comer alimentos cultivados localmente. Los peregrinos y los americanos nativos sólo podían comer lo que la tierra y el tiempo proporcionaban para ellos ya que no había tiendas de abarrotes. Tuvieron que crecer y buscar todos los alimentos. Hablamos de cómo el clima, la geografía y los gustos personales determinaban lo que se cosechaba.



Hablamos de los beneficios de comer alimentos cultivados localmente, como

- preservar los recursos naturales como el gas
- ayudar al medio ambiente, reduciendo al mínimo la contaminación
- mejorar la salud y el gusto por el consumo de alimentos frescos

Los estudiantes dieron ideas de que alimentos son locales en nuestra área. Se habló de artículos que vieron en los mercados agrícolas o productos que ellos crecieron en sus propios jardines. Entonces propusieron platillos de Acción de Gracias con estos artículos. Anime a su hijo o hija a hablar sobre cuales fueron algunos de sus platillos favoritos.

Cada familia tiene diferentes tradiciones en esta época del año. Esta es una **receta fácil y rápida de alimento “Go” que su niño puede hacer.**

### Mi Amigo el Pavo

#### **Ingredientes (opciones):**

- Pan cortado en cuadros para el cuerpo y en círculos para la cabeza.
- Para untar: Queso crema, crema de cacahuete, carnes frías
- Opciones para decorar:  
Ojos: Chícharos, adámame (soya) uvas pasas
- Cola: Pimiento rojo, queso, almendras, perejil
- Pico: Queso, nuez de la india, pimiento rojo

#### **Instrucciones:**

Para hacer la cabeza utiliza un vaso pequeño o un molde para cortar galletas. Corta un círculo de pan y pégalo en una rebanada de pan con queso crema o crema de cacahuete. Añade ojos, cola y pico. Diviértete!

