

KIDS IN NUTRITION



SERIE SOBRE REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



INFO@KIDSINNUTRITION.ORG
WWW.KIDSINNUTRITION.ORG

MESSAGE OF THE WEEK

Estimados padres:

¡Saludos! Somos Kids In Nutrition (KIN), un movimiento nacional liderado por estudiantes universitarios dedicado a mejorar la equidad alimentaria, promover sistemas sostenibles y optimizar la salud a largo plazo de los jóvenes y sus familias a través de la educación y el acceso a alimentos nutritivos. Durante las próximas 6 semanas, visitaremos el aula de su hijo/a para enseñarles sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos.

Aunque parezca increíble, el 30% de todos los alimentos producidos en Estados Unidos se desperdicia. Reducir el desperdicio de alimentos es una de las acciones diarias más importantes que podemos realizar para proteger el medio ambiente. Al aprender cómo se producen los alimentos, por qué se desperdician y cómo los hábitos sencillos pueden marcar la diferencia, los estudiantes adquirirán las herramientas necesarias para tomar decisiones conscientes y sostenibles tanto en la escuela como en casa. Este boletín informativo compartirá cada semana los puntos clave, las actividades, los desafíos y una receta para que puedan estar al tanto del aprendizaje de su hijo/a.

Lección 1: El recorrido de los alimentos de la granja a la mesa: Los estudiantes seguirán el camino que recorren nuestros alimentos desde las granjas hasta nuestros platos. Aprenderán sobre las personas, los procesos y los recursos involucrados en la producción de alimentos, explorarán cómo y por qué se produce el desperdicio de alimentos a lo largo de este proceso y reflexionarán sobre la importancia de reducir el desperdicio de alimentos para la conservación de los recursos globales.

Warmly,

Kids In Nutrition (KIN)



¿POR QUÉ LA PASA DE UVA
SALIÓ CON EL CACAHUETE
EN LA MEZCLA DE FRUTOS SECOS?
¿PORQUE NO ENCONTRABA
CON QUIÉN SALIR!



info@kidsinnutrition.org



www.kidsinnutrition.org



@kidsinnutrition



DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PLAN DE ESTUDIOS

A lo largo de este programa de estudios, los estudiantes:

Aprenderán cómo se desperdician los alimentos y la importancia de reducir el desperdicio alimentario.



Desarrollarán una mayor apreciación por los alimentos, los recursos que se utilizan para producirlos y las diversas formas en que se pueden aprovechar.



Adoptarán hábitos de consumo y utilización de alimentos que reduzcan el desperdicio.



Ampliarán la variedad de alimentos que consumen para superar las preferencias alimentarias limitadas que pueden generar desperdicio.



Aprenderán a preparar alimentos a su gusto, lo que reducirá la probabilidad de que los descarten por no gustarles.



Aprenderán a reutilizar restos de comida y sobras tanto en la cocina como en el jardín.



Aumentarán su capacidad para reciclar tanto los restos de comida como los envases de alimentos.



LECCIÓN 1: EL RECORRIDO DE LOS ALIMENTOS DE LA GRANJA A LA MESA

Serie sobre la reducción del
desperdicio de alimentos



KIN



LECCIÓN 1: PUNTOS CLAVE



01 - Alimentos y recursos desperdiciados

Cuando desperdiciamos comida, no solo estamos desperdiciando alimentos que podrían servir para alimentarnos, sino que también estamos desperdiciando los recursos que se utilizan para cultivar y producir nuestros alimentos y hacer que lleguen a nuestras mesas.



02- ¿Cómo llegó hasta allí?

El cultivo, la fabricación, el envasado, el transporte, la venta y la preparación de alimentos implican numerosos pasos y recursos.



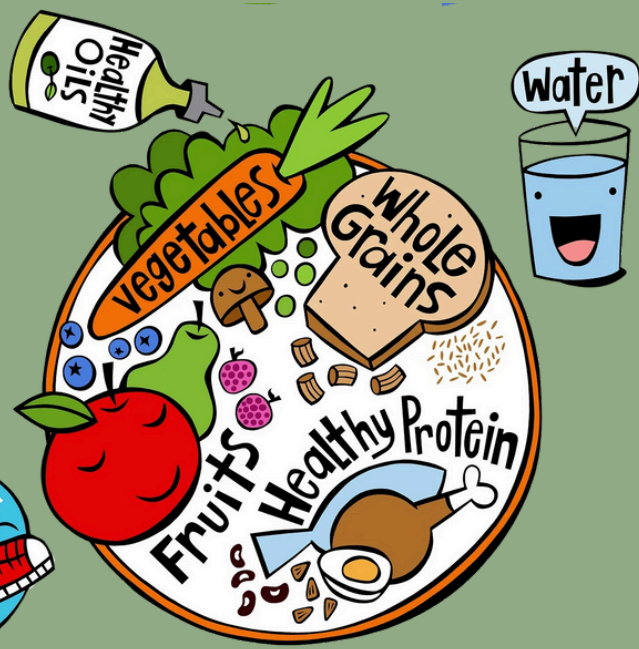
03- ¿Dónde están los residuos?

La reducción del desperdicio de alimentos puede lograrse en cada etapa del sistema alimentario, desde las granjas y los fabricantes de alimentos hasta las empresas, los restaurantes, las escuelas y los hogares. Sorprendentemente, la mayor parte del desperdicio de alimentos ocurre en nuestros propios hogares, ya que aproximadamente el 42% de todo el desperdicio de alimentos en Estados Unidos se produce a nivel doméstico.

Reto de la Semana

LECCION 1

Sirve porciones más pequeñas de comida. Recuerda que siempre puedes servirte más si todavía tienes hambre.



RECUERDOS



- 1) ¡Anima a tu estudiante a registrar sus actividades en su hoja de seguimiento de desafíos semanales!
- 2) Recuerda a tu alumno que traiga su propio recipiente reutilizable para la receta de KIN de la próxima semana.





MEZCLA DE FRUTOS

PREP: 10 MINUTOS

RACIONES: 6

INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE PALOMITAS DE MAÍZ
- 1/4 TAZA DE SEMILLAS DE GIRASOL O CALABAZA
- 1/4 TAZA DE FRUTA DESHIDRATADA
- 1/4 TAZA DE COCO RALLADO (SIN AZÚCAR)
- 1/4 TAZA DE GARBANZOS TOSTADOS
- 2 CUCHARADAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE NEGRO
- PIMENTÓN Y/O CANELA
- SAL AL GUSTO

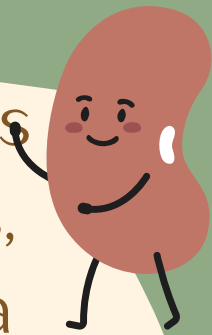
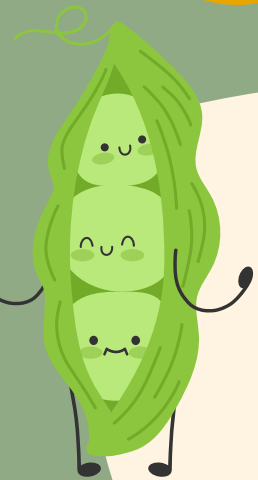
INSTRUCCIONES

1. MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOL.
2. CONSEJO DEL CHEF: PARA REALZAR EL SABOR DULCE DE LOS INGREDIENTES, USA CANELA. PARA UN SABOR SALADO, USA PIMENTÓN Y UNA PIZCA DE SAL. SI TIENES ALGUNA ALERGIA O TE FALTA ALGÚN INGREDIENTE, SIMPLEMENTE OMÍTELO O SUSTITÚYELO. ¡SÉ CREATIVO!



NUTRITION SPOTLIGHT:

BEANS & LEGUMES



Las legumbres, como los garbanzos de nuestra mezcla de frutos secos, están repletas de proteínas y fibra que proporcionan a los niños energía constante y duradera para mantenerse activos y concentrados.

Además, son una opción respetuosa con el medio ambiente, ya que requieren pocos recursos para su cultivo y contribuyen a enriquecer el suelo al aportarle nitrógeno.



¡GRACIAS Y
NOS VEMOS
LA PRÓXIMA
SEMANA!

