

family & consumer sciences

Pre-School Pages

January 2025

WHITE CHICKEN CHILI

Serves: 6

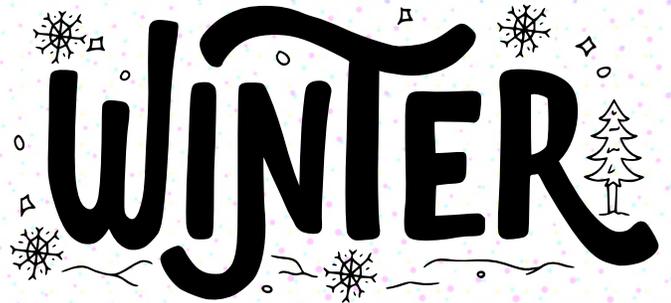
Ingredients:

3 large boneless chicken breasts
15oz can of black beans
(drained and rinsed)
15oz can of sweet corn (undrained)
10oz can of rotel tomatoes
1 packet ranch dressing mix
¼ C. hot sauce
8oz of cream cheese
1 tsp garlic powder
1 tsp onion powder
1 tsp chili powder

Directions:

- Add chicken breasts at the bottom of your slow cooker
- Add the rest of the ingredients.
- Cook on high for 3-4 hours or low for 6-7
- Use a fork to shred chicken
- Serve with shredded cheese or sour cream. Enjoy!

<https://washington.osu.edu/program-areas/family-and-consumer-sciences/crock-tober-fest-2021>



There is so much fun to have playing outdoors, even in the cold! Get dressed for the weather, there is no reason to let wintertime end your outdoor fun. There are some games and activities that are more fun, or only possible, in the winter.

Put white chicken chili in the slow cooker and enjoy some winter family fun!



DON'T LET THE COLD KEEP YOU IN

Looking for some fun ways to play outside this winter?

Try these!

Igloo building: Frozen fun in low temperature.

- **You'll need:** Clean plastic containers (food-storage tubs like cottage cheese, yogurt, etc.)
- **What to do:** When it is below 32 degrees, fill the containers with water and set them outside to freeze. When they are frozen solid, peel away the cartons or dip the plastic containers in warm water to free the ice block. While wearing mittens or gloves to protect from the cold ice, stack and build with the ice blocks to form buildings or other desired shapes.

Snow olympics: Gather your siblings and friends for some cold competitions.

- **Long Jump:** Draw a starting line in the snow. Everyone stands at the starting line and jumps as far as they can. Compare footprints to see who jumped the farthest.
- **Snowball Throw:** Everyone forms their own snowball and stands at a starting line to see how far they can throw their snowballs.
- **Snow Pile Hurdles:** Make piles of snow in a line, with spaces in between. Everyone will run through the area jumping over the piles as they come to them. You can do this as a race or a timed event and compare times.

Snow pies: Create a natural masterpiece for outdoor creatures to enjoy.

- **You'll need:** Clean aluminum pie pans or some sort of flat round container for each person, sandbox toys like small shovels or scoops, and natural materials like sticks, leaves, berries, nuts, pine cones or birdseed.
- **What to do:** Use sand toys to create your own nature snow pies in the aluminum pie plate or other container. Decorate or layer snow with natural materials to make a masterpiece. Leave your pie out for wild creatures such as squirrels or birds to enjoy, as well!

REFERENCE:

<https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/content-areas/environment-curriculum/activities/all-activities/outdoor-play-on-winter-days>

Renee Wiley

County Extension Agent for Family
& Consumer Sciences

**Cooperative
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506



Disabilities
accommodated
with prior notification.

páginas preescolares

Enero 2025

CHILE DE POLLO BLANCO

Sirve: 6

Ingredientes:

3 pechugas de pollo grandes deshuesadas
lata de 15 oz de frijoles negros
(escurridos y enjuagados)
lata de 15 oz de maíz dulce (sin escurrir)
lata de 10 oz de tomates rotel
1 paquete de mezcla de aderezo ranch
¼ de taza de salsa picante
8 oz de queso crema
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de chile en polvo

Instrucciones:

- Agregue las pechugas de pollo al fondo de su olla de cocción lenta
 - Agregue el resto de los ingredientes.
 - Cocine a temperatura alta durante 3-4 horas o a temperatura baja durante 6-7
 - Use un tenedor para desmenuzar el pollo
 - Sirva con queso rallado o crema agria.
- ¡Disfrutar!

<https://washington.osu.edu/program-areas/family-and-consumer-sciences/crock-tober-fest-2021>



¡Es muy divertido jugar al aire libre, incluso en el frío! Vístete para el clima, no hay razón para dejar que el invierno acabe con tu diversión al aire libre. Hay algunos juegos y actividades que son más divertidos, o que sólo son posibles, en invierno.

¡Ponga chile de pollo blanco en la olla de cocción lenta y disfrute de la diversión familiar invernal!



NO DEJES QUE EL FRÍO TE DETENGA

¿Busca formas divertidas de jugar al aire libre este invierno?

¡Prueba estos!

Construcción de iglús: Diversión helada a baja temperatura.

- **Necesitarás:** Recipientes de plástico limpios (tarros para almacenar alimentos como requesón, yogur, etc.)
- **Qué hacer:** Cuando esté por debajo de los 32 grados, llene los recipientes con agua y déjelos afuera para que se congelen. Cuando estén completamente congelados, retire las cajas o sumerja los recipientes de plástico en agua tibia para liberar el bloque de hielo. Mientras usa guantes o manoplas para protegerse del hielo frío, apile y construya con los bloques de hielo para formar edificios u otras formas deseadas.

Juegos olímpicos de nieve: reúne a tus hermanos y amigos para algunas competiciones frías.

- **Long Jump:** Dibuja una línea de salida en la nieve. Todos se paran en la línea de salida y saltan lo más lejos que pueden. Compara huellas para ver quién saltó más lejos.
- **Lanzamiento de bolas de nieve:** Todos forman su propia bola de nieve y se paran en una línea de salida para ver hasta dónde pueden lanzar sus bolas de nieve.
- **Obstáculos de la pila de nieve:** Haz montones de nieve en línea, con espacios entre ellos. Todos correrán por el área saltando sobre los montones cuando lleguen a ellos. Puedes hacer esto como una carrera o un evento cronometrado y comparar tiempos.

Pasteles de nieve: Crea una obra maestra natural para que la disfruten las criaturas al aire libre.

- **Necesitarás:** Moldes para pasteles limpios de aluminio o algún tipo de recipiente redondo y plano para cada persona, juguetes para la caja de arena, como palas o cucharones pequeños, y materiales naturales como palos, hojas, bayas, nueces, piñas o alpiste.
- **Qué hacer:** Utilice juguetes de arena para crear sus propios pasteles de nieve naturales en el molde para pastel de aluminio u otro recipiente. Decora o cubre nieve con materiales naturales para hacer una obra maestra. ¡Deja tu pastel a la vista para que lo disfruten criaturas salvajes como ardillas o pájaros!

REFERENCIA:

<https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/content-areas/environment-curriculum/activities/all-activities/outdoor-play-on-winter-days>

Renee Wiley

Agente de Extensión del Condado para Ciencias de la Familia y del Consumidor

**Cooperative
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English.
University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.
Lexington, KY 40506



Disabilities
accommodated
with prior notification.

páginas preescolares

Diciembre 2024

Ideas de regalos caseros



Lleva a tus hijos a la cocina y deja que te ayuden a hacer estos fantásticos regalos.

Mezcla casera de condimentos para tacos

Rinde: 1 taza, 8 porciones
Tamaño de la porción: 2 cucharadas (igual a un paquete comprado en la tienda)

Ingredientes:

½ taza de chile en polvo
¼ taza de cebolla en polvo
2 cucharadas de comino molido
2 cucharadas de ajo en polvo
1 cucharada de pimentón
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra

Instrucciones:

Licuar hasta que las especias estén bien incorporadas. Guárdelo en un recipiente hermético.

Fuente: Servicio de Extensión del Estado de Mississippi



Sugar Scrub Jar

Suministros:

- 1 frasco pequeño de 6 a 8 onzas
- azúcar blanca
- jabón líquido para lavar platos con humectantes agregados
- 1 cuchillo de plástico

Instrucciones:

1. Llene el frasco hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad con azúcar.
2. Vierta jabón para lavar platos casi hasta el borde del frasco.
3. Usando el cuchillo como paleta, mezcle bien el azúcar y el jabón.
4. Si la mezcla está líquida, agrega más azúcar y continúa mezclando. Si la mezcla está muy espesa, agregue más jabón.
5. Una vez que alcance la consistencia deseada, cubra con una tapa decorativa.

Para utilizar: Saque el exfoliante del frasco y frótelo generosamente sobre las manos mojadas. Enjuague con agua tibia.

Source: University of Kentucky, Gifts in a Jar publication FN-AP.149



Hacer comida para crear recuerdos

Las fiestas están llenas de comida y recuerdos. A menudo pensamos en un plato específico que comimos cuando éramos niños cuando pensamos en determinadas fiestas. Podemos acercarnos a nuestra familia cocinando juntos. Los niños pueden aprender mucho en la cocina y las vacaciones son un buen momento para incluirlos. ¡Los niños no solo aprenderán a cocinar, sino que incluso aprenderán sobre las tradiciones familiares!

Aunque las vacaciones son una época del año muy ocupada, tómese el tiempo para incluir a los niños en la cocina. Utilice los siguientes consejos para incluir a niños de todas las edades:

Edades 2-3:

- Déjalos observar y explicar lo que estás haciendo en la cocina para ayudarlos a aprender términos como batir, revolver, rebozar, etc.
- Déjalos imitar lo que estás haciendo sin ingredientes. Por ejemplo, si estás mezclando ingredientes, déjalos hacer el mismo movimiento con una cuchara de madera y un recipiente vacío.

Si su hijo es capaz de realizar tareas como revolver, permítale que lo ayude a revolver los ingredientes. Haga que los niños le entreguen los ingredientes que necesita.

Edades 4-6:

- Lea recetas a los niños.
- Permita que los niños le ayuden a reunir los ingredientes para una receta.
- Inclúyalos al medir los ingredientes. Permítales verter los ingredientes medidos en un tazón.
- Permítales revolver los alimentos que no están en la estufa.
- Deje que los niños presionen "iniciar" en un cronómetro.
- Deje que los niños le ayuden a secar los platos.

Edades 7 and up:

- Deje que los niños ayuden a cortar los alimentos. Para los niños más pequeños, use un cuchillo de mantequilla para cortar alimentos blandos como un plátano. Para los niños mayores, déjeles picar calabacines o pepinos. Mire videos en PlanEatMove.com para obtener guías sobre cómo picar ciertos alimentos.
- Deje que los niños le lean recetas en voz alta.
- Deje que los niños midan los ingredientes.
- Enséñeles cómo usar un abrelatas y permítales probarlo si son capaces. .
- Déjeles que te ayuden con la comida preparada en la estufa si tienen edad suficiente.

Source: Jeannie Najor, MS, RD

Merry Christmas

Denise Wiley

Agente de Extensión del Condado para
Ciencias de la Familia y del Consumidor

**Cooperative
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English.
University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.
Lexington, KY 40506



Disabilities
accommodated
with prior notification.