

# Pre-School Pages

November 2024

## Pumpkin Pie in a Bag

### Ingredients

1/8 cup milk  
2 T canned pumpkin  
dash cinnamon  
dash ginger  
1 T pudding mix\*  
mini graham cracker crusts, ginger snaps, vanilla wafers or graham crackers sheets

### Instructions

Combine the milk and instant pudding in the quart sized zipper bag. Remove the air from the bag and seal it. Squeeze and knead with hands until the mixture is blended—about one minute.

Add the pumpkin, cinnamon and ginger. Remove the air, and seal the bag. Squeeze and knead with hands until blended—about two minutes.

Cut the corner of the gallon freezer bag, and squeeze pie filling onto pie crust or item of choice.

\* The mix should have the consistency of pudding. If it is too runny, add pudding mix. If it is too thick, add milk.

Garnish the cups with whipped topping. Enjoy.

(2 servings)  
<https://oklahoma.agclassroom.org>

## Teaching an Attitude of Gratitude to Young Children

"Just say, 'thank you.'" How many times do children hear – and parents and caregivers say that phrase? Let's teach our young children an "attitude of gratitude" rather than to just respond to your prompts and reminders to say "thank you."

Gratitude is one piece of the character trait of being caring and is more than the cursory "thank you." Real thankfulness requires thought, energy and more than just doing the right thing. Thankfulness impacts the giver as well as the receiver. Forcing a child to say "thank you" doesn't teach the child to think about what they are thankful for and why. Teaching and learning real gratitude takes time and repeated modeling by adults.

Thankfulness begins when we are able to recognize and point out small things that make us thankful. Adults can model the behavior through daily words and actions: "I'm so thankful for the sunshine that warms me inside and out." "Isn't it nice when grandma watches the baby so you and I have extra time to cuddle together?" "Dad works so hard. Why don't we make a special meal to show him how much we appreciate him?"

You teach children how to be grateful when you express your own gratitude openly and model thankfulness through your actions.

This article was published by [Michigan State University Extension](https://www.maag.umich.edu/)





# LET'S TALK TURKEY

Unsafe handling and under-cooking your holiday bird can cause foodborne illnesses. Here are a few tips from the USDA to keep your Thanksgiving safe and delicious!

Types of turkeys regulated by the USDA:



\*For more information about each type of turkey, visit [fsis.usda.gov](http://fsis.usda.gov).

## 3 WAYS TO THAW

While frozen, a turkey is safe indefinitely. As soon as it begins to thaw, bacteria that may have been present before freezing will begin to grow again. Here are three ways to safely thaw your bird:

### Refrigerator:

Safe to store the turkey for another 1 – 2 days in the refrigerator.

This is the USDA recommended thawing method.

### How to thaw:

Allow approximately 24 hrs. for every 4-5lbs of bird.



### Cold water:

Cook immediately after thawing.

### How to thaw:

Submerge the bird in cold water & change every 30 mins.



### Microwave:

Cook immediately after thawing.



### How to thaw:

Use defrost function based on weight

For more information on safe thawing methods, visit [fsis.usda.gov](http://fsis.usda.gov)

### DID YOU KNOW?

It's safe to cook a frozen turkey though cooking time will be 50% longer!



## Clean

Wash your hands for 20 seconds with soap and warm water.

Utensils  
Plates  
Countertops  
Cutting boards

SHOULD ALSO BE WASHED

Bacteria, which can be present inside and outside a turkey, can't be washed off the bird! Cooking is the only way to destroy this potentially dangerous bacteria.

### SO DON'T WASH YOUR TURKEY!!

## SEPARATE

Separate raw turkey from fresh food, and use separate cutting boards, plates, and utensils.

Keep dishes that touch raw food separate, too!

Wash items that touch raw meat with soap and warm water.

## COOK

Your bird is not safe until it reaches 165 °F — you cannot tell by the color.

Remember to ensure any stuffing cooked with the bird reaches 165 °F, too!

Use three places to check the temperature.

- Thickest part of breast
- Innermost part of wing
- Innermost part of thigh

When turkey is removed from the oven, let it stand 20 minutes before carving to allow juices to settle.

## CHILL

Take your time around the dinner table, but refrigerate leftovers within 2 hours!

Safe in fridge: 3-4 days

Safe frozen, but use within 2-6 months for best quality.

Last day Thanksgiving leftovers are safe from the fridge.

Leftover turkey should be cut into smaller pieces, and store items separately in smaller containers.

Be sure to pack leftovers in a cooler if traveling.

Reheat thoroughly to a temperature of 165 °F.

Remember, bacteria that cause foodborne illnesses can't be smelled or tasted!

FOR MORE INFORMATION:

Visit [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov)

If you have a specific question, call the USDA Meat and Poultry Hotline at 1-888-MPHOTLINE or visit [AskKaren.gov](http://AskKaren.gov). Visit [RegunteleaKaren.gov](http://RegunteleaKaren.gov) for questions in Spanish.



*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





# páginas preescolares

Noviembre 2024

## Pastel de calabaza en bolsa

### Ingredientes

1/8 taza de leche  
2 cucharadas de calabaza enlatada  
una pizca de canela  
una pizca de jengibre  
1 cucharada de mezcla para pudín\*  
mini cortezas de galletas Graham, galletas de jengibre, obleas de vainilla o láminas de galletas Graham

### Instrucciones

Combine la leche y el pudín instantáneo en la bolsa con cierre de un cuarto de galón. Retire el aire de la bolsa y séllela. Exprima y amase con las manos hasta que la mezcla se mezcle, aproximadamente un minuto.

Agrega la calabaza, la canela y el jengibre. Quita el aire y sella la bolsa. Exprime y amasa con las manos hasta que se mezclen, aproximadamente dos minutos.

Corte la esquina de la bolsa para congelador de un galón y exprima el relleno de pastel sobre la masa de pastel o el producto que prefiera.

\*La mezcla debe tener la consistencia de un pudín. Si está demasiado líquida, agregue la mezcla para pudín. Si queda muy espeso agregar leche.

Adorne las tazas con cobertura batida. Disfrute.

(2 porciones)  
<https://oklahoma.agclassroom.org>

## Enseñar una actitud de gratitud a los niños pequeños

"Simplemente diga 'gracias'". ¿Cuántas veces escuchan los niños, y los padres y cuidadores, esa frase? Enseñemos a nuestros niños pequeños una "actitud de gratitud" en lugar de simplemente responder a sus indicaciones y recordatorios para decir "gracias".

La gratitud es una parte del rasgo del carácter de ser solidario y es más que un superficial "gracias". El verdadero agradecimiento requiere pensamiento, energía y más que simplemente hacer lo correcto. El agradecimiento afecta tanto al dador como al receptor. Obligar a un niño a decir "gracias" no le enseña a pensar en por qué está agradecido y por qué. Enseñar y aprender la verdadera gratitud requiere tiempo y un modelo repetido por parte de los adultos.

El agradecimiento comienza cuando somos capaces de reconocer y señalar pequeñas cosas que nos hacen agradecidos. Los adultos pueden modelar el comportamiento a través de palabras y acciones diarias:

"Estoy muy agradecida por el sol que me calienta por dentro y por fuera." "¿No es agradable cuando la abuela cuida al bebé para que tú y yo tengamos más tiempo para abrazarnos?" "Papá trabaja muy duro. ¿Por qué no preparamos una comida especial para demostrarle cuánto lo apreciamos?"

Enseñas a los niños cómo estar agradecidos cuando expresas tu propia gratitud abiertamente y modelas el agradecimiento a través de tus acciones.

This article was published by [Michigan State University Extension](#)





# HABLEMOS DE PAVO

La manipulación insegura y la cocción insuficiente de su pavo festivo pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos. ¡A continuación, se ofrecen algunos consejos del USDA para que su pavo de Acción de Gracias sea seguro y delicioso!

## Tipos de pavos regulados por el USDA:



\*Para obtener más información sobre cada tipo de pavo, visite [fsis.usda.gov](http://fsis.usda.gov).

### 3 FORMAS DE DESCONGELAR

Mientras está congelado, un pavo es seguro indefinidamente. Tan pronto como comienza a descongelarse, las bacterias que pueden haber estado presentes antes de la congelación comenzarán a crecer nuevamente. A continuación, se ofrecen tres formas de descongelar su pavo de manera segura:

**Refrigerador:**  
Es seguro almacenar el pavo durante 1 o 2 días más en el refrigerador.  
Este es el método de descongelación recomendado por el USDA.  
Cómo descongelar:  
Deje transcurrir aproximadamente 24 horas por cada 4.5 libras de peso.

**Agua fría:**  
Cocine inmediatamente después de descongelar.  
Cómo descongelar:  
Sumerja el ave en agua fría y cámbiala cada 30 minutos.

**Microondas:**  
Cocine inmediatamente después de descongelar.  
Cómo descongelar:  
Use la función de descongelación según el peso

Para obtener más información sobre los métodos seguros de descongelación, visite [fsis.usda.gov](http://fsis.usda.gov)

### ¿SABÍA USTED?

Es seguro cocinar un pavo congelado aunque el tiempo de cocción será del 50% más!

## Limpie

Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón.

Utensilios  
Platos  
Mesadas  
Tablas  
de cortar

TAMBIÉN DEBEN LAVARSE

Las bacterias, que pueden estar presentes dentro y fuera de un pavo, no se pueden eliminar del ave con el lavado. Cocinar es la única forma de destruir esta bacteria potencialmente peligrosa.

**¡ASÍ QUE NO LAVE SU PAVO!**

## TARIFA SEPARADA

Separe el pavo crudo de los alimentos frescos y use tablas de cortar, platos y utensilios separados.

¡Mantenga separados también los platos que tocan alimentos crudos!

Lave los elementos que tocan carne cruda con agua tibia y jabón.

## COOK

Su ave no está segura hasta que alcanza los 165 °F, no se puede saber por el color.  
¡Recuerde asegurarse de que el relleno cocinado con el ave también alcance los 165 °F!

Use tres lugares para verificar la temperatura.

- Parte más gruesa de la pechuga
- Parte más interna del ala
- Parte más interna del muslo

Cuando retire el pavo del horno, déjelo reposar 20 minutos antes de cortarlo para permitir que los jugos se asienten.

## \* ENFRIAMIENTO

Tómese su tiempo alrededor de la mesa, ¡pero refrigere las sobras dentro de las 2 horas!

Se puede conservar en refrigerador durante 3 a 4 días.  
Se puede conservar congelado, pero úselo dentro de los 3 a 6 meses para una mejor calidad.

Las sobras de pavo se deben cortar en trozos más pequeños y almacenar por separado en recipientes más pequeños.

Asegúrese de guardar las sobras en una hielera si viaja.  
Recaliente bien a una temperatura de 165 °F.

Recuerde, ¡las bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos no se pueden oler ni saborear!

PARA MÁS INFORMACIÓN:  
Visite [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov)

Si tiene una pregunta específica, llame a la línea directa de carnes y aves de corral del USDA al 1-888-MPHOTLINE o visite [AskKaren.gov](http://AskKaren.gov).  
Visite [PregunteleAskKaren.gov](http://PregunteleAskKaren.gov) para hacer preguntas en español.



*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

