HOME CONNECTION

March 2024

How to Help Picky Eaters!

It's normal for kids to be picky about what they eat, but picky eating can be frustrating for parents. As long as your child eats a variety of food and their doctor says they are healthy, there's no need to fight over every vegetable.

Instead, try to respect your child's preferences like while gently encouraging them to try new foods. You can model dealing calmly with foods you don't like. Show your child that if they don't want something (like a pickle on a hamburger), they can just take it off and enjoy the rest of the food.

It's best not to make a new meal if your child doesn't like the one you serve, but it's okay to give them a comfortable second option. You might bring your child to the grocery store to find new things to try, or choose a recipe to cook together.

Family Resource:

Kent District Library Community Resources

From Adult Education to Mental Health, the KDL has many resources for families!

Check out their website: kdl.org/community-resources/

Peanut Butter & Jelly Crescent Rolls

You will need:

A tube of Cresent Rolls, Peanut Butter, and Jelly

- Preheat Oven to 375
- Unroll 8 Crescent Roll Triangles
- Spread a spoonful of Peanut Butter and Jelly onto the thickest part of the triangle
- Then roll them up!
- Place them on a tray and cook for about 10 min or so.

March is National Craft Month!

Need inspiration for a craft this month?

Follow Play and Learn GRCC on Pinterest!

ELC@grcc.edu
(616) 234-2410
@playandlearngrcc

First Steps Kent
Supported by the Kent County Ready by Five Millage
GRCC Early Childhood Learning Laboratory

CONEXION CON EL HOGAR

Marzo de 2024

Cómo ayudar a los quisquillosos con la comida

Es normal que los niños sean quisquillosos con lo que comen, pero eso puede ser frustrante para los padres. Mientras tu hijo coma variado y su médico diga que está sano, no hay por qué pelearse por cada verdura.

En lugar de eso, intenta respetar las preferencias de tu hijo mientras le animas suavemente a probar nuevos alimentos. Puede servirle de modelo para enfrentarse con calma a los alimentos que no le gustan. Enséñele que si no quiere algo (como un pepinillo en una hamburguesa), puede quitárselo y disfrutar del resto de la comida.

Lo mejor es no preparar una nueva comida si a tu hijo no le gusta la que le sirves, pero no pasa nada por darle una segunda opción cómoda. Puede llevar a su hijo al supermercado para que pruebe cosas nuevas o elegir una receta para cocinar juntos..

Recurso familiar:

Recursos comunitarios de la Biblioteca del Distrito de Kent
Desde educación para adultos hasta salud mental, la KDL tiene muchos recursos para las familias.
Echa un vistazo a su página web:
kdl.org/community-resources/

Crescent Rolls de mantequilla de cacahuete y mermelada

Necesitarás: Un tubo de Cresent Rolls, Mantequilla de Cacahuete y Jalea

- Precalentar el horno a 375
- Desenrolle 8 triángulos de Crescent Roll
- Unta una cucharada de mantequilla de cacahuete y gelatina en la parte más gruesa del triángulo.
- Luego, ¡enróllalos!
- Colócalos en una bandeja y cocínalos durante unos 10 minutos.

Marzo es el Mes Nacional de la Artesanía!

¿Necesitas inspiración para una manualidad este mes?
¡Sigue a Play and Learn GRCC en Pinterest!

ELC@grcc.edu
(616) 234-2410
@playandlearngrcc

First Steps Kent
Supported by the Kent County Ready by Five Millage
GRCC Early Childhood Learning Laboratory