

Jardín Fresco

No hay ninguna duda. Productos frescos, cultivados localmente son más ricos en nutrientes y tiene mejor sabor que la mayoría de las frutas y verduras que se encuentran en a su supermercado después de la cosecha. Esto es simplemente por el número de días que tardan en llegar a su supermercado después de la cosecha.

Por ejemplo, en algunos casos, un retraso de 5 a 10 días entre la producción y el consumo puede causar una disminución del 50 por ciento en el valor nutritivo de un elemento, tal como un deterioro de su contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales. Además, los productos cuando se le da tiempo para madurar-en la planta su valor nutritivo se maximiza. Pero, en el caso de productos destinado al supermercado, es probable que la fruta o verdura es cosechada antes de alcanzar la madurez completa. Por lo tanto, las frutas o verduras empiezan a tener una desventaja debido a los nutrientes que pierden en camino a la tienda de comestibles. Producir el procesamiento, envasado, transporte y almacenamiento sirven como puntos de venta de las pérdidas nutricionales. Y los productos cortados por adelantado, en rodajas o picadas elementos son aún más en desventaja, ya que se quedan sin pieles intactas para la protección y la prevención de las pérdidas de nutrientes, aumentando su susceptibilidad al deterioro y la prevención de la retención de máximo nutrientes.

En pocas palabras, los productos recién cosechados son mejor para usted si sabe de nutrientes, además de que sabe mejor! Cuando algo tiene mejor sabor, las personas son más propensas a comer. Esta es una buena cosa baja en calorías, nutrientes pesada, y de fibra de las frutas y las verduras rellenas, ya que comer más frutas y verduras, en combinación con una dieta saludable, disminuye el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluido problemas cerebrovascular, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y presión arterial alta.

Ahora que ya has oído hablar de los beneficios de los productos recién cosechados, es posible que desee comenzar a cultivar sus propios productos. Es probable que no puede crecer toda fruta y verdura en su propio patio trasero, pero tenga en cuenta hacer una parcela pequeña de jardín y plante algunas de sus verduras favoritas. Las hortalizas son más fáciles de cultivar que la mayoría de las frutas. Si usted es un jardinero novato, comience con su verdura favorita! Pronto conseguirá que sus hijos se quiere se involuncren en el proceso de cultivación y va crear tiempo familiar y a la misma vez les proporcionará vitamina D que se da al exponerse al sol y a la vez sera divertido y motivara a su hijos a comer mas vegetales.

Pero, si ahora no es el mejor momento para empezar un huerto de frutas y verduras, puede dirigirse al mercado de su granjero local. Además de mejor sabor y más alimentos nutritivos, aquí hay aún más razones para comprar local:

- La comida local se desplaza menos millas de la tierra a su plato: "La comida local" no tiene una definición específica, pero estos alimentos han crecido dentro de un radio de 100 millas (algunos incluso dicen que hasta 225 millas). Lo mas que viajan los alimentos, entre mas largo el viaje se consume mas gasolina y energia para llegar a su destinado o plato. Comprar productos locales guarda los costos de energía y valiosos recursos no renovables.
- La producción local se mantiene fresca por más tiempo: Dado que el producto fue recogido el día anterior, va a durar más tiempo en el refrigerador (si se puede mantener a raya a devorarlo!).
- La producción local es seguro: los agricultores locales no son anónimos y que asuman su responsabilidad para el consumidor en serio. El riesgo de grandes brotes de E. coli será prácticamente nula con productos cultivados localmente.
- La comida local preserva la diversidad genética: Las prácticas agrícolas convencionales usan un proceso monocultivo con variedades de plantas limitados, pequeñas granjas locales a menudo crecen muchas variedades diferentes, y la rotación de cultivos para proporcionar una larga temporada de cosecha con una gran variedad de colores y sabores diferentes.
- El producto local beneficio el ambiente y la fauna: La buena gestión de las explotaciones conserva la tierra fértil y agua potable en nuestras comunidades. El parque proporciona un hábitat para la fauna.
- La comida local lo conecta a la tierra a través de los agricultores que cultivan su alimento: Hay algo interesante sobre la práctica de una conexión de larga tradición entre el comedor y el productor. Hablar con el granjero que creció y recogió la comida le da una visión sobre la relación entre las estaciones del año, la tierra, y su comida.

Jardín Fresco

Prueba Final – julio 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos de los peligros de comer a la carrera y la forma de crear mejores opciones de alimentos para su / su familia.

1. Los productos frescos, cultivados localmente son más _____ ricos y sabe mejor que la mayoría de las frutas y verduras que se encuentran en su supermercado local.

Verdadero o Falso
2. En algunos casos, un retraso de 5 a 10 días entre la producción y el consumo puede causar una disminución del 50 por ciento en el valor nutritivo de un elemento, tal como un deterioro de su contenido de antioxidantes, vitaminas y minerales.

Verdadero o Falso
3. El procesamiento, empaque, transporte, almacenamiento y sirven como puntos de venta de las pérdidas nutricionales.

Verdadero o Falso
4. En pocas palabras, los productos recién cosechados es mejor para usted que sabe de nutrientes, además de que sabe mejor! Y cuando algo tiene mejor sabor, las personas tienen más probabilidades de que _____.
5. Pronto se dará cuenta de que sus hijos se "involucren" en el proceso de crecimiento, que no sólo creará un tiempo en familia, sino que también les proporcionará la vitamina D se cumple a la exposición al sol, y la diversión. _____ Y hará que sus hijos les de más ganas de estar cargando las verduras en sus platos.
6. Entre mas largo el viaje de transportación, más energía y gasolina se utiliza para llevar la comida a su plato destinado. Comprando productos locales se ahorrará _____ y valiosos recursos no renovables.
7. Dado que el producto fue recogido el día anterior, va a durar más tiempo en el refrigerador.

Verdadero o Falso
8. Mientras que las prácticas agrícolas convencionales monocultivo con variedades de plantas limitados, pequeñas granjas locales a menudo crecen muchas variedades diferentes y _____ sus cultivos para proporcionar una larga temporada de cosecha con una gran variedad de colores y sabores diferentes.
9. Granjas bien gestionadas conservan la tierra fértil y la agua potable en nuestras comunidades. El parque proporciona un hábitat para la fauna.

Verdadero o Falso
10. La comida local se conecta a la tierra a través de los _____ que cultivan su alimento. Hablar con el granjero que creció y recogió la comida le da una visión sobre la relación entre las estaciones del año, la tierra, y su comida.



Southwest Human Development Services

P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487

(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082

Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455

www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

julio 2012 - Jardín Fresco

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold

Coordinadora de Entrenamiento

Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa