

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

January 2020

School Meals and Good Nutrition Go Hand in Hand

Kristy Lott, Food & Nutrition Services

BEST BITES

Rainbow skewers

Turn skewers into a veggie rainbow for a colorful snack or side dish. On each skewer, your child could alternate cherry tomatoes with slices of orange bell pepper, yellow squash, green zucchini, and purple eggplant. Brush with olive oil and roast at 400° for 10-12 minutes or until tender.

Be a "star"

Here's a fun exercise for your youngster—and the whole family. Lie on your backs with your arms and legs stretched out into a star shape. Lift your left leg, raise your head and shoulders off the ground, and reach to touch your left foot with your right hand. Change sides and alternate. *Idea:* How many "star touches" can he do in a minute?

DID YOU KNOW?

Seeds are filled with nutrients. Add them to your child's diet by letting her toss unsalted sunflower seeds into salads or add pumpkin seeds to soups and cooked vegetables. Try grinding seeds in a coffee grinder, and sprinkle them on hot or cold cereal or yogurt.

Just for fun

Mom: Zach, why are you standing on your head?

Zach: Because my feet are tired!



A+ breakfasts

Fuel up your child for the school day ahead by making sure he eats a nutritious breakfast. He'll be more alert for learning and playing when you start the morning with these tips.

Prepare ahead

Getting healthy meals on the table during the busy school-and-work week can be challenging. Make it easier by prepping ingredients the night before. For example, cook a batch of oatmeal, barley, or brown rice. In the morning, your youngster could microwave it and add his favorite toppings to create a grain bowl. Some ideas: diced peaches, dried cranberries, crushed walnuts, cinnamon, nonfat Greek yogurt.

Eat at school

What's more fun than eating breakfast at home? Eating a healthy breakfast at school with friends! Scan the cafeteria menu with your child. He'll find fresh fruit and perhaps options like whole-wheat French toast sticks, scrambled egg tacos, and whole-grain banana muffins.

Add activity to chores

Help your youngster get fit while building responsibility. Try these suggestions the next time she does chores.

• **Listen to music.** Make an upbeat "chores playlist" together. Your child can dance while both of you wipe down kitchen counters, dust, or sweep. *Tip:* Bring in math by asking her to estimate how long chores will take and create a playlist to fit that time.

• **Turn it into a game.** To tidy up, each family member is responsible for one room—collecting shoes, toys, books, or papers and putting them where they belong. Set a timer and meet back in the living room when it goes off. Did everyone finish straightening up their room? ♣



When he gets home, ask him to tell you what he had for breakfast that day.

Make weekends special

With more time on the weekends, plan special morning meals you and your youngster can cook together. Toss frozen blueberries into whole-grain pancake batter. Or make grilled breakfast sandwiches on whole-wheat bread, tucking in nutritious ingredients like tomato slices, mushrooms, and low-fat cheddar cheese. *Idea:* Let him use cookie cutters to cut the pancakes or sandwiches into different shapes. ♣



This institution is an equal opportunity provider.

Nutrition Nuggets™

January 2020 • Page 2

Prevent winter weight gain

As temperatures get colder, your child might be tempted to stay inside and eat. Keep her from overeating and gaining weight with these strategies.

Hungry or bored? When your youngster says she's hungry an hour after eating, she may just be bored. Suggest that she do an activity she enjoys, like building with Legos or reading. If she is still hungry afterward, offer her a piece of fruit and a glass of water.



Plan active fun. Schedule fitness on the calendar just like other activities. On weekends you could pencil in ice-skating on Friday night, bird-watching on Saturday morning, or bike riding on Sunday afternoon. During the week, take after-dinner walks. You might even organize group walks with neighbors—your child will enjoy having kids her age along!

ACTIVITY CORNER

Classic games

Play games with your youngster that you loved as a child—but give them a twist to help him get more physical activity. Here are three.

1. Simon Says. Take turns being "Active Simon." For instance, say, "Active Simon says, 'Do four jumping jacks.'" Just remember, if the caller doesn't say "Active Simon says," you have to stay still.



2. Hopscotch. Draw a hopscotch board and number the squares 1-10. Write a different action in each square. ("Run in a circle." "Do push-ups.") Throw a rock on the board and hop to that spot. When you get there, do the action as many times as the number on the square.

3. Hide-and-seek. Choose various fitness items (rubber ball, jump rope, hula-hoop). One person hides the items. The first player to find one gets to lead an activity for everyone else, using the found object. ♣

OUR PURPOSE
To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.
Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800.348.5672 • customerservice@wvleedsdiner.com
www.rfeonline.com
Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.
ISSN 1935-4630

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Dish up food. Eating directly out of a bag or box often leads to overeating. That's because it's hard to see how much you're really taking. Keep your youngster from developing this habit by having her put snacks on plates or in bowls. ♣

O&A Fast food? Better choices!

Q: Sometimes we can't seem to avoid getting fast food after a busy day of work and after-school activities. How can I help my daughter make better choices in the drive-thru lane?

A: Eating on the go poses challenges, but with a little planning, it's possible to turn fast food into a healthier meal.

How? Start with the drinks. Give your child a choice between water and low-fat milk. She'll avoid the sugar in soda, fruit juice, or milkshakes. Model good choices for her by sticking to water yourself.

Next, skip the "kid's meal." Your daughter may enjoy a salad as a main meal, topped with grilled chicken or beans for protein. Let her in on a "secret": Dressing can practically double the calories of her meal. Encourage her to ask for dressing on the side—and to skip high-calorie toppings like bacon bits and croutons. Finally, order nutritious sides, such as apple slices or carrot sticks. You'll still have a meal in a hurry, but one with nutrients added. ♣



IN THE KITCHEN

Plant-based plates

Meatless Monday...or meatless any day! Encourage healthy plant-based eating with tasty and filling recipes like these.

Veggie pasta salad

Cook 8 oz. whole-grain pasta, and drain. Combine with 2 tbsp. olive oil, 2 cups chopped fresh spinach, $\frac{1}{2}$ cup diced sun-dried tomatoes (not packed in oil), $\frac{1}{2}$ cup sliced roasted red peppers, and $\frac{1}{2}$ cup diced red onion. Sprinkle in $\frac{1}{2}$ cup Parmesan cheese and 1 tsp. oregano. Chill 2 hours and serve.

Loaded sweet potato

Split a baked sweet potato in half. Cover it with cooked black beans (canned, rinsed), diced mango, and avocado slices.

Garden pita

Top a 7-inch whole-wheat pita with 2 tbsp. low-sodium pizza sauce, $\frac{1}{2}$ cup sliced zucchini, and $\frac{1}{2}$ cup finely diced broccoli florets. Bake at 350° until the vegetables are tender. Top with $\frac{1}{2}$ cup crumbled feta. ♣



Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2020

School Meals and Good Nutrition Go Hand in Hand

Kristy Lott, Food & Nutrition Services

BOCADOS SELECTOS

Brochetas arcoiris

Hagan con las brochetas un arcoiris vegetal para una vistosa merienda o guarnición. En cada brocheta su hija puede alternar tomatitos cereza con rodajas de pimiento naranja, calabacita amarilla, calabacita verde y berenjena morada. Pincelen con aceite de oliva y asen 10-12 minutos a 400 °F o hasta que las verduras se ablanden.

Sé una "estrella"

He aquí un divertido ejercicio para su hijo y para toda la familia. También de espaldas con los brazos y las piernas estirados en forma de estrella. Eleven la pierna izquierda, levanten del suelo la cabeza y los hombros e intenten tocarse el pie izquierdo con la mano derecha. Cambien y alternen los lados. **Idea:** ¿Cuántos "toques de estrella" puede hacer su hijo en un minuto?

¿SABÍA USTED?

Las semillas contienen muchos nutrientes. Añádalos a la dieta de su hija sugiriéndole que ponga pipas de girasol sin sal en las ensaladas o que añada pepitas de calabaza a las sopas y a las verduras cocidas. Muelean semillas con un molinillo de café y añádanlas a los cereales calientes o fríos al yogur.

Simplemente cómico

Mamá: Zach, ¿por qué te has puesto de cabeza?

Zach: ¡Porque tengo los pies cansados!



Desayunos A+

Reponga la energía que su hijo necesita para la jornada escolar cerciorándose de que come un desayuno nutritivo. Estará más alerta para aprender y jugar cuando empiecen la mañana con estas ideas.

Preparar con anticipación

Poner en la mesa comidas sanas durante la atareada semana escolar y laboral puede ser todo un reto. Háganlo más fácil preparando los ingredientes la noche anterior.

Por ejemplo, cocinen avena, cebada o arroz integral. Por la mañana su hijo puede calentarlo en el microondas y añadir sus condimentos favoritos para crear un cuenco de cereales. Algunas ideas: trozos de duraznos, arándanos agrios secos, trocitos de nueces, canela, yogur griego sin grasa.

Comer en la escuela

¿Qué es más divertido que desayunar en casa? ¡Desayunar un desayuno sano en la escuela con los amigos! Eche un vistazo con su hijo al menú del comedor escolar. Encontrará en él fruta fresca y quizá opciones como palitos integrales de pan francés, tacos de huevos revueltos y bollitos

integrales de banana. Cuando vuelva a casa pregúntele qué desayunó ese día.

Fines de semana especiales

Como los fines de semana hay más tiempo, planeé comidas especiales para la mañana que usted y su hijo puedan cocinar juntos. Añadan arándanos congelados a la masa integral de los panqueques. O bien hagan de desayuno sándwiches a la parrilla con pan integral, incluyendo ingredientes nutritivos como rodajas de tomate, champiñones y queso cheddar bajo en grasa. **Idea:** Dígale que use moldes para galletas para recortar los panqueques y los sándwiches en formas variadas.

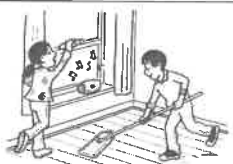


Añadir actividad física a las tareas de casa

Ayude a su hija a ponerse en forma al mismo tiempo que adquiere responsabilidad. Pongan a prueba estas sugerencias la próxima vez que hagan las tareas de casa.

● **Escuchen música.** Compilen una "lista de melodías para las tareas" llena de ritmo. Su hija puede bailar mientras limpian los mostradores de la cocina, quitan el polvo o barren. **Idea:** Incluya las matemáticas preguntándole cuántas tareas necesitará para crear una lista de melodías que ocupe ese tiempo.

● **Convértanlo en un juego.** Cuando recojan la casa, encargue a cada miembro de su familia de una habitación: recoger los zapatos, juguetes, libros o papeles y colocarlos en su sitio. Pongan un cronómetro y reúnanse en el cuarto de estar cuando suene la alarma. ¡Terminaron todos de ordenar su habitación!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrition Nuggets™

Enero de 2020 • Página 2

Prevención del aumento de peso en invierno

Con la llegada del frío, a su hija quizá le tiende quedarse en casa y comer. Evite que coma en exceso y que gane peso con estas estrategias.

● **¿Hambrienta o aburrida?** Si su hija le dice que tiene hambre una hora después de comer, es posible que esté aburrida. Sugíerale que haga una actividad que le guste, como construir con Legos o leer. Si sigue teniendo hambre, ofrézcale una fruta y un vaso de agua.



● **Planeen diversiones activas.** Pongan en el calendario el ejercicio físico junto con sus otras actividades. En los fines de semana podrían escribir patinaje sobre hielo el viernes, observación de aves el sábado por la mañana o paseos en bici el domingo por la tarde. Durante la semana, den paseos después de cenar. Podrían también organizar paseos en grupo con sus vecinos: ¡a su hija le gustará la compañía de niños de su misma edad!

● **Sirvan en platos.** Comer directamente de una bolsa o de una caja suele llevar a comer en exceso. Es difícil ver cuánto se está agarrando. Evite que su hija adquiera este hábito enseñándole a servirse las golosinas en platos o en cuencos.

RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos clásicos

Juegue con su hijo a juegos que le gustan a usted cuando era joven, pero añada una variación para que logre con ellos más actividad física. He aquí tres.

1. **Simón dice.** En cada turno uno de ustedes es "Simón activo". Diga, por ejemplo, "Simón activo dice: 'Haz cuatro saltos de tijera'". Pero recuerde, si la persona no dice "Simón activo dice" tienen que quedarse quietos.



2. **Rayuela.** Dibujen una rayuela y numeren los cuadrados del 1 al 10. Escriban un movimiento distinto en cada recuadro. ("Corre en círculos", "Haz flexiones"). Lancen una piedra a la rayuela y salten a ese lugar. Al llegar al 10, hagan el movimiento las veces que indique el número del recuadro.

3. **Escondite.** Elijan varios objetos deportivos (pelota de goma, cuerda para saltar, aro hula). Una persona esconde los objetos. El primer jugador que encuentre uno dirige una actividad para todos, usando el objeto encontrado.

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos. Recursos for Educators, una filial de CCH Incorporated 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 800-394-5052 • fecusome@walleersidkover.com www.cchonline.com La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico. ISSN 1933-4673

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

P&R ¿Comida rápida? ¡Mejores opciones!

P: A veces no podemos evitar comprar comida rápida tras un día ocupado con el trabajo y las actividades extracurriculares. ¿Cómo puedo ayudar a mi hija a que elija mejor cuando compramos comida sin bajarnos del auto?

R: Comer mientras se va de camino ofrece retos, pero con un poco de planificación es posible convertir la comida rápida en una comida más sana.

● **¿Cómo?** Empecen con las bebidas. Dígale a su hija que elija entre agua y leche baja en grasa. Evitará el azúcar de los refrescos, del jugo de fruta o de los batidos. De ejemplo optando también usted por agua.

A continuación, eviten las "comidas para niños". Su hija puede disfrutar con una ensalada de plato principal con pollo asado o frijoles para la proteína. Comparta un "secreto" con ella: los niños pueden multiplicar por dos las calorías de su comida. Antémela a que pida el plato aparte y a que omita condimentos altamente calóricos como trocitos de beicon y picatostes. Finalmente, pidan guarniciones nutritivas como rodajas de manzana o palitos de zanahoria. Seguirán comiendo comida rápida, pero una con nutrientes añadidos.

EN LA COCINA

Platos basados en plantas

Lunes sin carne... ¡o cualquier día sin carne! Coman de forma sana con una fuerte base vegetal y con recetas sustanciosas como éstas.

Ensalada de pasta y verduras

Cocinen 8 onzas de pasta integral y escurranla. Añadan 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 tazas de espinacas frescas troceadas, $\frac{1}{2}$ taza de tomates secos (envasados sin aceite), $\frac{1}{4}$ de taza de pimientos rojos asados en rodajas y $\frac{1}{2}$ taza de cebolla roja picada. Espolvoreen todo con $\frac{1}{2}$ taza de queso parmesano rallado y 1 cucharadita de orégano. Enfrien 2 horas y sirvan.



Camote cargado

Partan por la mitad un camote asado. Recubranlo con frijoles negros cocidos (de lata, enjuagados), trocitos de mango y rodajas de aguacate.

Pita jardinera

Recubran un pan pita integral de 7 pulgadas con 2 cucharadas de salsa para pizza baja en sodio, $\frac{1}{4}$ de taza de rodajas de calabacita y $\frac{1}{4}$ de taza de grumos de brócoli finamente picados. Horneen a 350 °F hasta que las verduras se ablanden. Recubran con $\frac{1}{2}$ de taza de queso feta desmenuzado.