


School Meals and Good Nutrition Go Hand in Hand

Kristy Lott, Food & Nutrition Services

BEST BITES **Positive peer pressure**
When your youngster eats with friends at school or at home, encourage her to notice healthy foods they enjoy. She may be inspired to try something new, such as collard greens, polenta, or artichokes, just by seeing a friend eat it.



Act out the weather
What's the weather outside? Let your child show you, instead of telling you, with this active idea. Have him look outside and then "become" the weather. He might whirl around fast like the wind, stomp his feet and pound his arms for thunder, or dance with his arms outstretched on a sunny day.

DID YOU KNOW? Oregano is full of antioxidants, which can boost your youngster's immune system and help her stay healthy. Try adding fresh or dried oregano to salads and grilled meats or fish. Your child may like the flavor because it reminds her of pizza!

Just for fun

Q: What did one spoon say to the other?

A: Let's stir things up!



Calcium counts

How can you get your child to eat more calcium? Appeal to his desire to be strong! Let him know that calcium builds strong bones for playing and growing. Then, try these ideas.

Fill a bank

Encourage your youngster to make a "calcium bank." First, turn a plastic milk jug on its side and cut a slit in it. Next, help him find magazine pictures of foods with calcium (milk, cheese, dark-green leafy vegetables). He could cut them out and glue them all over his bank. Each time he eats one of those foods, he puts a coin in the slot.

Add to every meal

Get your child used to having calcium throughout the day. Point out calcium-rich foods he's already eating (milk in his breakfast cereal, grilled cheese for lunch), and help him think of more he could have (baby spinach

in his sandwich, yogurt and fruit for dessert). **Tip:** Adding an 8-oz. glass of nonfat milk to a meal gives him another serving of calcium.

Cook with calcium

Add calcium to your youngster's diet by cooking with dairy products and foods that contain calcium. For instance, use nonfat milk instead of water when heating up canned tomato or mushroom soup. Melt Parmesan cheese onto cooked zucchini or green beans. Put tofu into a stir-fry, or stir white beans into chili. ♣



Celebrate spring!

Enjoy the first day of spring on March 19, and get some exercise, by heading outdoors with your youngster. Here's how.

1. Take a walk. Look for signs of spring. Does your child hear woodpeckers pecking on trees or spot buds on bushes?

2. Visit a farm. Your youngster may see newborn lambs or other baby animals. Plus, some farms have play areas where she could climb on hay bales or play beanbag toss.

3. Do spring cleaning. Ask your child to help you wash the car or clean out the garage. She could also hose down her bike and outdoor toys. ♣



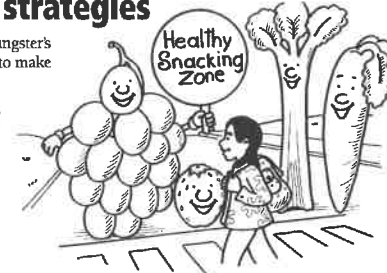
This institution is an equal opportunity provider.

Nutrition Nuggets™

Better snacking strategies

The right snacks satisfy your youngster's hunger in a healthy way. Teach her to make smart choices with these tips.

Pack smart. Send nutritious snacks that are appealing, portable, and easy to eat when your child is away from home. Many kids love finger foods like grapes, baby carrots, and string cheese. (Include an ice pack to keep cold foods cold.) **Note:** Be sure to follow her school's policy on snacks.



Think beyond "snack foods." Foods your youngster normally eats at breakfast, lunch, and dinner can be snacks, too.

Together, think of examples, such as whole-grain toast with almond butter, a salad, or mini turkey meatballs.

Establish good habits. Help your child develop healthy snacking habits to avoid overeating or making poor food choices. You might limit snacking to the kitchen table and

put away electronics while you eat. Also, look at packages together to find and measure out the healthy serving size. ♣

ACTIVITY CORNER

Scarf games

Get two lightweight scarves (or cloth napkins) for these games that will boost your child's coordination.

• **Catch.** Take turns throwing a scarf in the air for the other person to catch. The scarf will float slowly to the ground, giving him time to catch it. This is a great way to build confidence as your youngster's catching skills improve.



• **Copycat.** Have each player hold a scarf, and take turns adding movements for each other to copy. Your child might do big arm circles with his scarf. You mimic him, then add a move, perhaps swooshing your scarf behind your back. Keep going, repeating all the previous movements and tacking on your own. When someone can't remember a move, the other player wins. ♣

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
800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeforline.com
Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.
ISSN 1935-4630

Q&A Pasta every day?

Q: My daughter would eat the same foods every day if I let her—especially pasta. How can I get her to branch out?

A: It's normal for kids to prefer familiar foods, but a balanced diet will give your child a variety of nutrients.

Try starting with foods she likes and make small adjustments. For instance, serve spaghetti squash or "zoodles" (zucchini noodles) with your daughter's favorite pasta sauce. Or add chopped broccoli to macaroni and cheese.

You might also offer a new food as an appetizer before a meal, when your youngster is hungrier. Set out cucumber slices with a dip she'll eat, for instance.

Finally, keep in mind that it may take a dozen attempts or more before a child accepts a new food—so keep serving them in different ways until you find a winner! ♣



IN THE KITCHEN

Wake up with veggies

Fruit, toast, milk, eggs ... which food group is missing from that typical breakfast lineup? Vegetables! Round out your child's morning meal with these recipes.

Egg in a cap

Place a large portobello mushroom (stem and gills removed) upside down on a foil-lined baking sheet. Crack an egg carefully into the cap and bake at 375° for 15–20 minutes, until set. Top with chopped tomato.



Green smoothie

Let him blend 1 cup fresh spinach, 1 banana, 1 cup fat-free milk, ½ cup frozen cauliflower, and 1 tsp. each vanilla extract and honey.

Breakfast potatoes

Thaw 3 cups frozen potatoes (shredded or cubed) in the refrigerator overnight. Toss with 1 cup black beans and ½ cup each diced green and red peppers. Spread on a lightly greased baking sheet. Bake at 400° for 30 minutes. ♣

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2020

School Meals and Good Nutrition Go Hand in Hand

Kristy Lott, Food & Nutrition Services

BOCADOS SELECTOS

Presión social positiva

Cuando su hija coma con amigos en la escuela o en casa, animela a que se fije en alimentos sanos que les gustan. Podría apertecerle probar algo nuevo como berza, polenta o alcachofas simplemente porque ha visto que lo come una amiga.



Representen el tiempo

¿Qué tiempo hace? Su hijo se lo puede mostrar, en lugar de decirlo, con esta activa idea. Dígale que observe el exterior y que luego "se convierta" en el tiempo. Podría girar rápidamente como el viento, pisar fuerte y golpear con los brazos para el trueno o bailar con los brazos extendidos en un día soleado.

¿SABÍA USTED?

El orégano contiene muchos antioxidantes que pueden reforzar el sistema inmunológico de su hija y contribuir a su buena salud. Procure añadir orégano fresco o seco a ensaladas y carnes y pescados al horno. ¡A su hija le gustará el sabor porque le recuerda a la pizza!

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo una cuchara a la otra?
R: ¡Vamos a remover las cosas!



El calcio cuenta

¿Cómo puede consumir más calcio su hijo? ¡Aproveche su deseo de ser fuerte! Explíquele que el calcio forma huesos fuertes para jugar y crecer. Ponga a prueba estas ideas.

Llenar un "banco"

Anime a su hijo a que haga un "banco de calcio". En primer lugar, tumben una jarra plástica de leche sobre uno de sus lados y hagan un corte. A continuación busquen en revistas fotos de alimentos con calcio (leche, queso, verduras de hoja de color verde oscuro). Puede recortarlas y pegarlas recubriendo su banco. Cada vez que coma uno de esos alimentos, introduce una moneda por la ranura.

Añadirlo a cada comida

Acostumbre a su hijo a tomar calcio a lo largo del día. Indíquele alimentos ricos en calcio que ya consume (leche con el cereal del desayuno, sándwich de queso para el almuerzo) y piensen en qué otras cosas podría comer (hojitas de espinacas en su sándwich, yogur y fruta de postre).



Consejo: Incluir un vaso de 8 onzas de leche descremada a una comida añade otra porción de calcio.

Cocinar con calcio

Añada calcio a la dieta de su hijo cocinando con productos lácteos y con alimentos que contienen calcio. Por ejemplo, use leche descremada en lugar de agua cuando calienten latas de sopa de tomate o de champiñones. Cocinen calabacita o vainas y gratínelas con queso parmesano. Pongan tofu en los salteados de verduras y carne o frijoles blancos en el chile. ♣

¡Celebren la primavera!

Celebren el primer día de la primavera el 19 de marzo, y hagan algo de ejercicio, saltando al aire libre con su hija. He aquí cómo.

- 1. Den un paseo.** Busquen en su barrio indicios de la primavera. ¿Oye su hija el martillar en los árboles de los pájaros carpinteros o ve brotes en los arbustos?
- 2. Visiten una granja.** Quizá vea su hija crías de animales. Además algunas granjas tienen áreas de juego donde puede escalar montones de pacas de heno o jugar lanzando pelotitas blandas.
- 3. Hagan una limpieza de primavera.** Su hija podría ayudar a lavar el auto o limpiar el garaje. También podría lavar su bicicleta y los juguetes que use al aire libre. ♣



Nutrition Nuggets™

Marzo de 2020 • Página 2

Mejores estrategias para las meriendas

Las meriendas y refrigerios adecuados satisfacen el hambre de su hija de forma sana. Enséñele a elegir bien con estos consejos.

Empaqueten con inteligencia.

Envíe meriendas nutritivas que sean atractivas, portátiles y fáciles de comer cuando su hija esté fuera de casa. A muchos niños les gusta comer con los dedos cosas como uvas, mini zanahorias y tiras de queso. (¡Incluya un bloque de hielo para conservar fritos los



alimentos.) **Nota:** Siga la normativa escolar sobre refrigerios.

Amplien el campo de la "comida para refrigerios".

Los alimentos que su hija suele comer en el desayuno, almuerzo o cena pueden también ser refrigerios y meriendas. Piense con ella en ejemplos como tostada integral con manteca de almendra, una ensalada o mini albóndigas de pavo.

Crean buenos hábitos.

Enseñe a su hija hábitos sanos cuando coma entre horas para que no coma en exceso o elija mal. Coman los refrigerios sólo en la mesa de la cocina y guarden los aparatos electrónicos cuando coman. Lea los paquetes con ella para averiguar el tamaño de una porción sana y medirla. ♣

RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos con pañuelo

Preparen dos pañuelos livianos (o servilletas de tela) para estos juegos que desarrollarán la coordinación de su hijo.

● **Atrapa.** Por turnos, lancen un pañuelo al aire para que la otra persona lo atrape. El pañuelo bajará flotando despacio hasta el suelo, dándole tiempo para atraparlo. Al mejorar su habilidad aumentará la confianza en sí mismo.



● **Imitadores.** Cada jugador sujeta un pañuelo y por turnos cada uno añade movimientos para que el otro los imite. Su hijo podría hacer grandes círculos moviendo el brazo del pañuelo. Usted podría imitarlo, añadiendo luego un movimiento como pasarse el pañuelo por detrás de la espalda. Continúen el juego, repitiendo todos los movimientos previos y añadiendo nuevos. Cuando alguien no pueda recordar un movimiento, gana el otro jugador. ♣

NUESTRA FINALIDAD

Preparar 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 S. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 800-394-9052 • feedback@wondershower.com www.cchinc.com La versión de Nutrition Nuggets™ entre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio diario. ISSN 1935-1673

EN LA COCINA Despertar con verduras

Fruta, tostada, leche, huevos ... ¿qué grupo de alimentos falta en ese típico menú para el desayuno? ¡Las verduras! Redondee la comida matutina de su hijo con estas recetas.

Huevos en sombrero

Coloque una seta portobello grande (sin el tallo y las láminas) con la cavidad hacia arriba en una placa para el horno cubierta con papel de aluminio. Con cuidado ponga un huevo en el sombrero de la seta y hornée 15-20 minutos a 375 °F hasta que el huevo cuaje. Recubra con trocitos de tomate.



Batido verde

Mézcle 1 taza de espinacas frescas, 1 banana, 1 taza de leche descremada, 1/2 taza de grumos de coliflor congelada y 1 cucharadita de vainilla y otra de miel.

Desayuno de papas

Durante la noche descongele en la nevera 3 tazas de papas congeladas (talladas o en daditos). Mézclelas con 1 taza de frijoles negros y 1/2 taza de pimienta verde y otro tanto de rojo. Extienda sobre una placa para el horno engrasada. Hornée 30 minutos a 400 °F. ♣