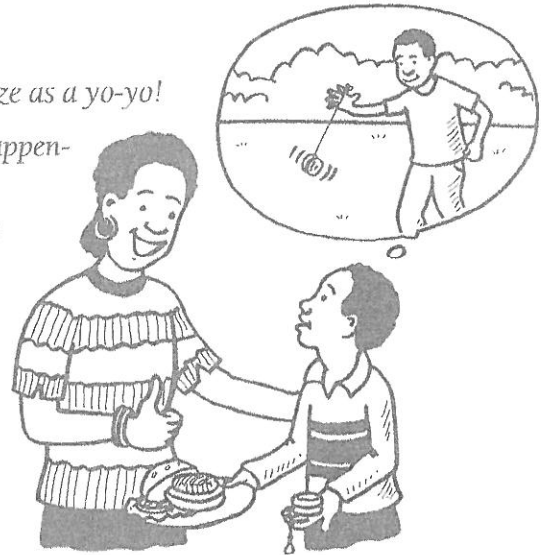


Right-Size Your Portions

Q: What in the world does a hamburger have to do with a yo-yo?

A: When a hamburger is a healthy portion size, it's about the same size as a yo-yo!

Today's oversized portions often lead to overeating. Keep that from happening in your family with these simple tips for recognizing and enjoying healthy serving sizes. Then, share the illustrated guide on the back with your youngster for a fun reminder of what healthy portions look like.



Recognize a serving

Play the "How big is a serving?" game. Set out measuring cups and spoons, and choose an item from your refrigerator or pantry (say, a tub of cream cheese or a box of crackers). Each person measures or counts out what he thinks is one serving. Together, check the label. Whoever came closest picks another food to play again. Over time, your child will learn to "eyeball" the appropriate amount.



Downsize plates

Did you know that dinner plates are actually 3"-4" larger than they were a generation ago? Try instantly reducing portions by bringing plates back down to size. For instance, serve dinner on salad plates. Or use cups instead of bowls.

Cook—and serve—smart

Cut back on how much food everyone eats before the meal even begins. You might bake macaroni and cheese in individual ramekins, one per person. Or plate food before bringing it to the table. Your youngster will get used to enjoying reasonably sized meals.

Portion out leftovers

Store leftovers in sectioned plates or containers. Your child can place individual servings of entrees and side dishes in separate sections. When she's ready to heat up a meal, her portions will be just right.

Single-size your snacks

Eating from a bag or box makes it hard for your youngster to know how many servings he consumes. Instead, help him count or measure single servings into snack-size bags. *Examples:* 20 mini pretzels, 1 cup popcorn.

Dining out

Restaurants often serve extra-large portions. Try these strategies to help your family trim them to a healthy size.

Go small

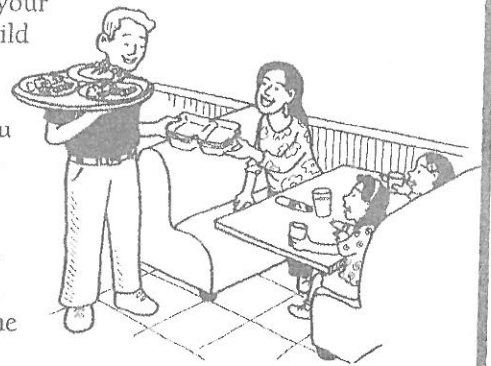
At fast-food or fast-casual places, encourage your youngster to avoid "super-size" items. In a sit-down restaurant, suggest that she order an appetizer or two side dishes for her meal.

Share food

Rather than ordering a full-sized meal for each person, get one meal for every two people. Then, add side salads or extra servings of healthy vegetables.

Bring home a doggie bag

Doggie bags aren't just for dogs! Ask the server to bring a to-go box with your meal. Let your child help you scoop half the food in the box before you even put a fork in it. You'll not only avoid overeating, you'll have dinner tonight and lunch tomorrow—for the price of one meal.



continued



Here's a fun way to serve up healthy portion sizes: Have your youngster use familiar items to visualize how big her servings should be. Post this chart as a handy reference for comparisons between some favorite foods and everyday objects.

Fruits

1 cup grapes: a baseball



1 cup strawberries: a doorknob



1 cup diced watermelon: a lightbulb



Vegetables

1 cup raw, leafy greens like lettuce or spinach: rolled-up ankle socks



1 cup baby carrots: a tennis ball



1 cup peas: a child's closed fist



Grains

1 cup dry cereal: a medium pinecone



1 bagel or hamburger bun: a hockey puck



$\frac{1}{2}$ cup cooked pasta or rice: 2 ice-cream scoops



Protein

$\frac{1}{2}$ cup cooked beans: a computer mouse



3-oz. serving of meat, chicken, or turkey: a yo-yo



2 tbsp. peanut butter or other nut butter: a golf ball



Dairy

1 oz. cheese: 4 dice



1 tsp. butter: a Scrabble tile



1 cup yogurt: a cupcake wrapper



Editor's Note: Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

Nutrition Nuggets™

Ajusten sus porciones

P: ¿Qué tiene que ver una hamburguesa con un yoyó?

R: Cuando una hamburguesa tiene un tamaño sano ¡tiene más o menos el tamaño de un yoyó!

Las enormes porciones de hoy suelen ser la causa de los excesos en la comida. Evite que eso suceda en su familia con estos sencillos consejos que les ayudarán a reconocer el tamaño sano de una porción y a disfrutarlo. Luego comparta con sus hijos la guía del reverso para que recuerden de forma amena qué aspecto tienen las porciones sanas.



Reconocer una porción

Jueguen un juego de “¿Cómo de grande es una porción?” Preparen tazas y cucharas de medir y elijan un ingrediente de su nevera o despensa (por ejemplo, un recipiente de crema de queso o una caja de galletitas saladas). Cada persona mide o cuenta lo que cree que es una porción. Examinen juntos la etiqueta. Quien más se acerque a lo que ponga la etiqueta elige otro alimento y juegan otra vez. Con práctica, su hijo reconocerá “a ojo” la cantidad adecuada.



Platos más pequeños

¿Sabía usted que los platos extendidos son 3”-4” más grandes de lo que eran hace una generación? Reduzcan instantáneamente las porciones usando platos más pequeños. Por ejemplo, sirvan la cena en platos de ensalada. O bien usen tazas en lugar de cuencos.

Cocinen—y sirvan—con sagacidad

Disminuyan las cantidades que todos comen antes de que empiece la comida. Podrían hornear macarrones con queso en moldes individuales, uno por persona. O bien sirvan la comida en platos antes de traerla a la mesa. Su hijo se acostumbrará a disfrutar de comidas con un tamaño razonable.

Guarden los restos en porciones

Coloquen los restos de comidas en platos o recipientes con secciones. Su hija puede poner porciones individuales de platos principales y guarniciones en secciones diferentes. Cuando tenga que calentar una comida sus porciones serán perfectas.

Refrigerios individuales

Comer directamente de una bolsa o una caja dificulta que su hijo sepa cuántas porciones está comiendo. Ayúdelo a contar o medir porciones individuales y a colocarlas en bolsitas pequeñas. Ejemplos: 20 mini pretzels, 1 taza de palomitas.

Cenar fuera

Los restaurantes suelen servir porciones extra grandes. Usen estas estrategias para que su familia las reduzca a un tamaño más sano.

Elige lo pequeño

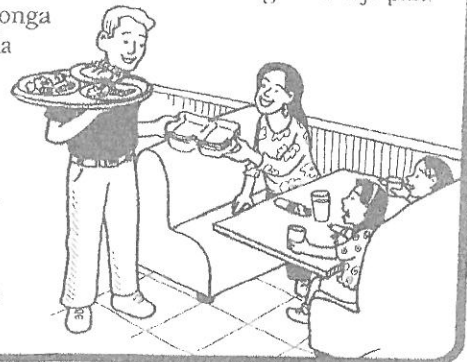
En los lugares de comida rápida o informal, anime a su hija a que evite las opciones con “supertamaño”. En un restaurante donde se sienten a cenar, sugiérale que pida de cena un aperitivo o dos guarniciones.

Compartir comida

En lugar de pedir una comida completa para cada comensal, compren un plato para cada dos personas. Luego añadan guarniciones de ensalada o de verduras sanas.

Llévense a casa una bolsita para el perro

¡Las bolsitas para el perro no son sólo para el perro! Pídanle al mesero que junto con su comida les traiga una caja para llevar. Que su hija ponga la mitad de la comida en la caja antes de que la toque el tenedor. No sólo evitarán comer en exceso sino que además tendrán cena hoy y almuerzo mañana por el precio de una sola comida.



continúa



He aquí una divertida forma de servir porciones del tamaño justo: Dígale a su hija que use objetos conocidos para visualizar lo grande que deberían ser las raciones. Coloquen esta guía para que les resulte fácil referirse a ella y comparar algunas de sus comidas favoritas con objetos de uso cotidiano.

Frutas

1 taza de uvas: una pelota de béisbol



1 taza de fresas: el pomo de una puerta



1 taza de trocitos de sandía: un foco



Verduras

1 taza de verduras de hoja verde como lechuga o espinacas: calcetines cortos enrollados



1 taza de mini zanahorias: una pelota de tenis



1 taza de arvejas: el puño cerrado de un niño



Cereales

1 taza de cereales secos: una piña de tamaño mediano



1 panecillo bagel o de hamburguesa: un disco de hockey



1/2 taza de pasta o de arroz cocidos: 2 medidas de helado



Proteína

1/2 taza de legumbres cocidas: un ratón de computadora



3 onzas de carne, pollo o pavo: un yoyó



2 cucharadas de manteca de cacahuete o de otro fruto seco: una pelota de golf



Lácteos

1 onza de queso: 4 dados



1 cucharadita de mantequilla: una ficha de Scrabble



1 taza de yogurt: un molde de papel para magdalenas



Nota editorial: 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.

Best Recipes

2017 Edition

Need inspiration in the kitchen? Choose a recipe, and enjoy making and eating it with the whole family!



Squash pancakes

- 1 medium zucchini
- 1 medium yellow squash
- 1 tsp. salt
- 1 egg, beaten
- $\frac{1}{2}$ cup whole-wheat flour

- $\frac{1}{2}$ tsp. baking powder
- 1 medium onion, chopped
- $\frac{1}{2}$ cup shredded carrot
- Nonstick spray

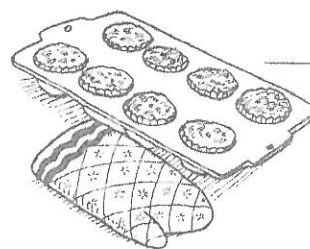
Grate zucchini and yellow squash. Sprinkle on salt, and set in a colander for 20 minutes (to remove moisture). Rinse well. Combine with egg, flour, baking powder, onion, and carrot. Put large spoonfuls into a hot skillet (coated with nonstick spray), and saute the pancakes until brown on both sides. Serves 4.



Mini meat loaves

- 1 lb. lean ground turkey
- 1 egg, beaten
- $\frac{1}{4}$ cup quick-cooking oats, uncooked
- 1 tbsp. ketchup
- 1 tsp. Worcestershire sauce
- $\frac{1}{8}$ tsp. ground pepper

With clean hands or a spoon, combine all ingredients in a bowl. Divide the mixture into 8 muffin cups, and bake at 375° for 30 minutes. Serves 4.



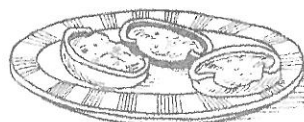
Egg dog



- Nonstick spray
- $\frac{1}{4}$ cup chopped red onion
- $\frac{1}{4}$ cup chopped asparagus
- 2 eggs
- 1 tbsp. fat-free milk
- 1 whole-wheat hot dog bun
- 1 tbsp. tomato salsa

Coat skillet with cooking spray, and saute diced vegetables until tender. Whisk eggs with milk, and add to the pan. Stir quickly until the eggs are set. Place in a bun, and drizzle on salsa. Serves 1.

Bell pepper "pizzas"

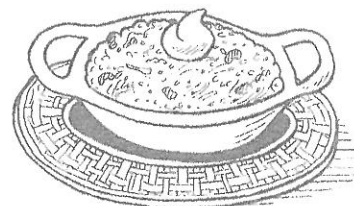


- 4 bell peppers (any color)
- 2 tbsp. olive oil
- $\frac{1}{2}$ cup marinara sauce
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- 1 tsp. dried basil

Slice each bell pepper into 4 quarters, removing the tops, bottoms, and seeds. Lightly brush the inside of each piece with olive oil. Spoon on marinara sauce, and sprinkle with mozzarella and basil. Bake at 350° for 15 minutes. Serves 4.

Quinoa taco bowl

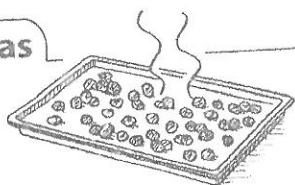
- 1 lb. lean ground beef
- 2 tbsp. low-sodium taco seasoning
- 1 15-oz. can kidney beans, drained
- 4 cups cooked quinoa
- $\frac{1}{4}$ cup cheddar cheese, shredded
- $\frac{1}{4}$ cup low-fat sour cream
- $\frac{1}{2}$ cup salsa



Brown the meat in a skillet. Add taco seasoning and beans, and cook until liquid evaporates. In 4 bowls, add quinoa and then the meat and bean mix. Top with cheese, sour cream, and salsa. Serves 4. *Variation:* Leave out the beef and add avocado for a vegetarian version.

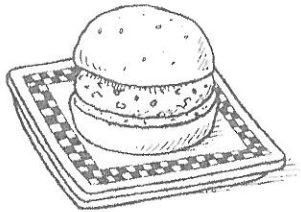
Chili-roasted chickpeas

- 2 15-oz. cans chickpeas (drained, rinsed)
- 1 tbsp. olive oil
- $\frac{1}{2}$ tsp. salt
- 1 tsp. chili powder



Use a paper towel or clean cloth to dry the chickpeas. In a bowl, combine the chickpeas with olive oil, salt, and chili powder. Spread on a baking sheet, and cook at 400° for 20–30 minutes, stirring every 10 minutes. Makes 4 servings.

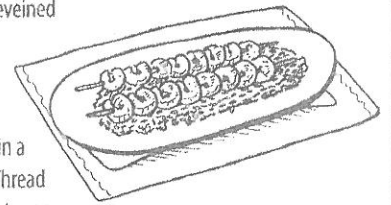
Salmon burgers



- 2 cans salmon (6 oz. each), drained
- 1 egg, beaten
- $\frac{1}{2}$ cup whole-wheat breadcrumbs
- $\frac{1}{4}$ cup diced celery
- $\frac{1}{4}$ cup diced onion
- Ground pepper
- Whole-grain buns

Mix salmon with egg, breadcrumbs, celery, onion, and ground pepper. Form into 4 burgers, and put on a nonstick baking sheet. Bake at 375° for 10 minutes per side. Serve on whole-grain buns. Makes 4 servings. *Variation:* Make with canned tuna.

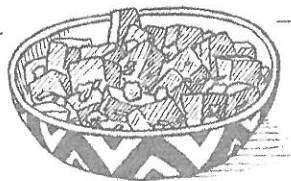
Teriyaki shrimp kebabs



- 1 lb. uncooked shrimp, peeled and deveined
- $\frac{1}{2}$ cup low-sodium teriyaki sauce
- 1 crushed garlic clove
- Brown rice or large lettuce leaves

Marinate shrimp for 10–15 minutes in a mixture of teriyaki sauce and garlic. Thread the shrimp onto skewers. Grill 2 minutes on each side until just cooked through. Serve with rice, or put the shrimp onto lettuce leaves and fold into wraps. Serves 4.

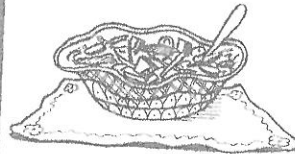
Watermelon salad



- 6 cups baby spinach
- 2 cups seedless watermelon chunks
- 1 cup diced feta cheese
- $\frac{1}{2}$ cup low-fat balsamic vinaigrette

In a large bowl, combine spinach (or another leafy green), watermelon, and feta. Toss lightly with dressing. Serves 4.

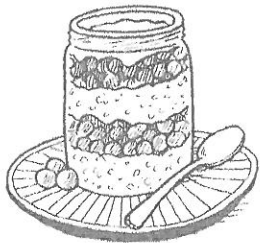
Chicken-apple slaw



- 1 rotisserie chicken
- 1 cup broccoli slaw
- 1 apple, diced
- 1 celery stalk, thinly sliced
- 1 8-oz. can water chestnut slices, drained
- 1 head lettuce, shredded
- $\frac{1}{4}$ cup low-fat ranch dressing

Shred the meat from the chicken and toss with broccoli slaw, apple, celery, water chestnuts, lettuce, and dressing. Serves 8.

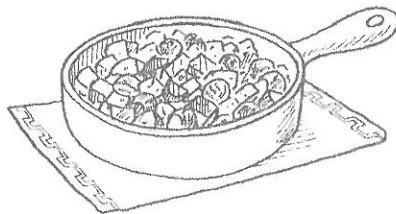
Overnight oat yogurt parfait



- 6 oz. nonfat plain Greek yogurt
- $\frac{1}{3}$ cup old-fashioned oats, uncooked
- 1 cup frozen or fresh fruit, such as mango or berries

Mix the yogurt and oats together in a bowl. In a jar, layer the yogurt-oat mixture and fruit. Cover the jar with a lid and refrigerate overnight. Serves 1.

Brussels sprout–sweet potato hash



- 1 tbsp. olive oil
- 8 sliced brussels sprouts, with the ends cut off
- 1 large, diced sweet potato, unpeeled
- $\frac{1}{4}$ tsp. salt
- $\frac{1}{4}$ tsp. pepper

Heat olive oil in a pan, add brussels sprouts and potatoes, and season with salt and pepper. Sauté 10–15 minutes over medium heat until cooked through. Serve as a side dish. *Idea:* Put fresh greens into a bowl. Top with the hash and a fried egg. Serves 2.

DIY trail mix

Skip the premade trail mix at the store, and help your youngster come up with her own combinations instead. For example, she might toss together cereal, sunflower seeds, and dried apricots. Or she could combine pretzels, banana chips, dried cherries, and cashews. Get started by shopping together for items like these:

- whole-grain cereals
- raisins and other dried fruits like apricots, cranberries, and cherries
- different kinds of unsalted nuts (peanuts, cashews, almonds)
- popcorn
- mini unsalted pretzels or pretzel sticks
- rice cakes, granola bars, cereal bars, or pita chips (broken into pieces)
- banana chips
- unsalted sunflower and pumpkin seeds
- mini marshmallows



Editor's Note: Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

Las mejores recetas

Edición 2017

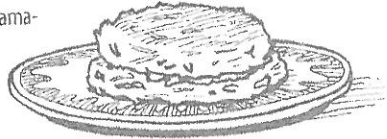


¿Necesita inspiración en la cocina? Elija una receta ¡y disfrute haciéndola y comiéndola con toda la familia!

Panqueques de calabacita

- 1 calabacín verde mediano
- 1 calabacita amarilla mediana
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo, batido
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo integral
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
- 1 cebolla mediana, picada
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada
- Aerosol antiadherente

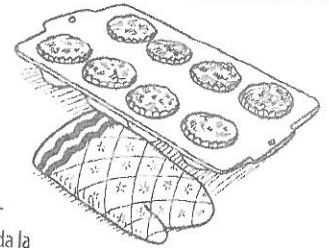
Ralle el calabacín verde y la calabacita amarilla. Sazone con sal y coloque las verduras 20 minutos en un colador (para quitar humedad). Adare bien. Combine con huevo, harina, polvo de hornear, cebolla y zanahoria. Ponga cucharadas grandes en una sartén caliente (recubierta con aerosol antiadherente) y saltee los pancakes hasta que se doren por los dos lados. Cantidades para 4.



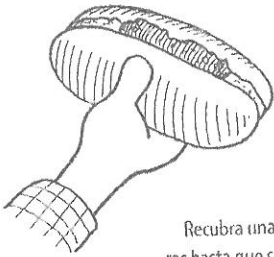
Mini pasteles de carne

- 1 libra de pavo magro molido
- 1 huevo, batido
- $\frac{1}{4}$ de taza de copos de avena crudos
- 1 cucharada de ketchup
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta molida

Con las manos limpias o con una cuchara combine todos los ingredientes en un cuenco. Divida la mezcla en un molde para 8 panecillos y hornee 30 minutos a 375 °F. Cantidades para 4.



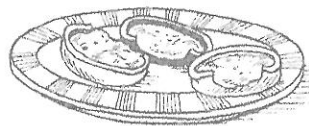
Bocadillo de huevo



- Aerosol antiadherente
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla roja picada
- $\frac{1}{4}$ de taza de espárragos troceados
- 2 huevos
- 1 cucharada de leche descremada
- 1 panecillo integral para perrito caliente
- 1 cucharada de salsa de tomate

Recubra una sartén con aerosol antiadherente y saltee las verduras hasta que se ablanden. Bata los huevos con la leche y añádalos a la sartén. Dé vueltas hasta que cuajen los huevos. Coloque en el panecillo y añada un poco de salsa. Cantidades para 1.

"Pizzas" de pimiento

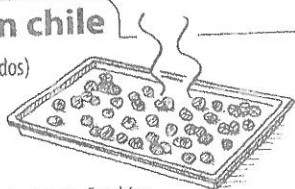


- 4 pimientos (de cualquier color)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa marinara
- 1 taza de mozzarella rallada
- 1 cucharadita de albahaca seca

Divida cada pimiento en 4 cuartos, retirando la parte superior, la inferior y las semillas. Recubra ligeramente el interior de cada trozo con aceite de oliva. Ponga la salsa marinara en cada trozo y recubra con mozzarella y albahaca. Hornee 15 minutos a 350 °F. Cantidades para 4.

Garbanzos tostados con chile

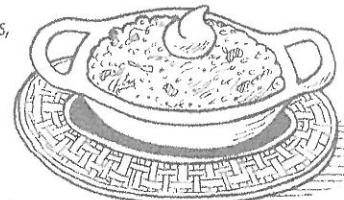
- 2 latas de 15 onzas de garbanzos (escurridos, aclarados)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile en polvo



Seque los garbanzos con una toalla de papel o un paño limpio. Combine en un cuenco los garbanzos con el aceite de oliva, la sal y el chile en polvo. Extiéndalos en una fuente para el horno y cocine 20-30 minutos a 400 °F, dando vueltas cada 10 minutos. Cantidades para 4.

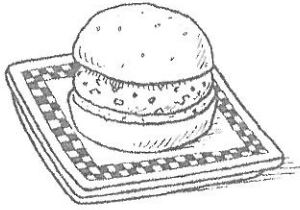
Taco de quinua en plato

- 1 libra de carne de res magra molido
- 2 cucharadas de condimento para tacos, bajo en sodio
- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos
- 4 tazas de quinua cocida
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso cheddar rallado
- $\frac{1}{4}$ de taza de crema agria semidescremada
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa



Dore la carne en una sartén. Añada los frijoles y el condimento para tacos y cocine hasta que se evapore el líquido. Ponga en 4 platos la quinua y la mezcla de carne y frijoles. Recubra con queso, crema agria y salsa. Cantidades para 4. *Variación:* Omite la carne y añada aguacate para una versión vegetariana.

Hamburguesas de salmón

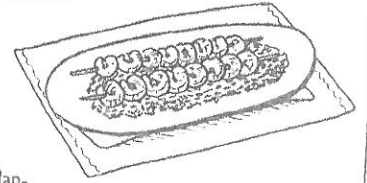


- 2 latas de salmón (6 onzas cada una), escurridas
- 1 huevo, batido
- $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado integral
- $\frac{1}{4}$ de taza de apio picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla picada
- Pimienta molida
- Panecillos integrales

Mezcle el salmón con el huevo, el pan rallado, apio, cebolla y pimienta molida. Forme 4 hamburguesas y póngalas en una fuente antiadherente para el horno. Hornee 10 minutos cada lado a 375 °F. Sirva con panecillos integrales. Cantidades para 4. *Variación:* Hágalas con atún enlatado.

Pinchos de camarón al teriyaki

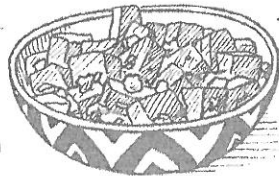
- 1 libra de camarones crudos, pelados y desvenados
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa teriyaki baja en sodio
- 1 diente de ajo picado
- Aroz integral u hojas grandes de lechuga



Macere los camarones 10–15 minutos en una mezcla de salsa teriyaki y ajo. Ensarte los camarones en los pinchos. Cocine a la plancha 2 minutos cada lado hasta que estén a punto. Sirva con arroz o bien coloque los camarones sobre hojas de lechuga y envuelva. Cantidades para 4.

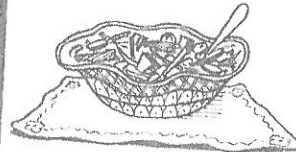
Ensalada de sandía

- 6 tazas de espinacas baby
- 2 tazas de trozos de sandía sin pepitas
- 1 taza de daditos de queso feta
- $\frac{1}{2}$ taza de vinagreta de balsámico baja en grasa



En un cuenco grande combine las espinacas (o cualquier otra verdura de hoja), la sandía y el queso feta. Aliñe con el aderezo. Cantidades para 4.

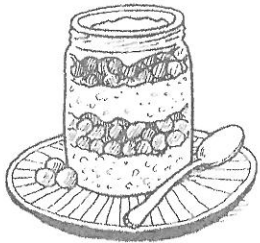
Picadillo de pollo y manzana



- 1 pollo asado
- 1 taza de brócoli en picadillo
- 1 manzana, troceada
- 1 tallo de apio, en rodajas finas
- 1 lata de 8 onzas de rodajas de castañas de agua, escurrida
- 1 lechuga, partida en tiras
- $\frac{1}{4}$ de taza de aliño rancho bajo en grasa

Separe el pollo en hebras y mézclelo con el picadillo de brócoli, la manzana, el apio, las castañas de agua, la lechuga y el aliño. Cantidades para 8.

Parfait de yogurt y avena

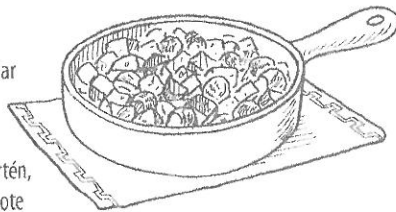


- 6 onzas de yogurt griego natural descremado
- $\frac{1}{3}$ de taza de copos de avena crudos
- 1 taza de fruta fresca o congelada como mango o bayas

Mezcle el yogurt y la avena en un cuenco. Ponga capas de la mezcla de yogurt y avena y de fruta en un frasco. Cubra el frasco con una tapa y refrigere una noche. Cantidades para 1.

Refrito de camotes y coles de Bruselas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 coles de Bruselas en rodajitas
- 1 camote grande, en daditos, sin pelar
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta



Caliente el aceite de oliva en una sartén, añada las coles de Bruselas y el camote y sazone con sal y pimienta. Saltee todo 10–15 minutos a fuego medio hasta cocinarlo por completo. Sirva como guarnición. *Idea:* Ponga verduras frescas en un cuenco. Recúbrelas con el refrito y con un huevo frito. Cantidades para 2.

Surtido rico casero

Evite los surtidos de frutas y nueces comerciales y ayude a su hija a inventar sus propios combinados. Por ejemplo, podría mezclar cereales, pipas de girasol y damascos secos. También podría combinar pretzels, chips de banana, cerezas secas y anacardos. Pongan manos a la obra comprando ingredientes como éstos:

- cereales integrales
- pasas y otras frutas secas como damascos, arándanos agrios y cerezas
- distintos tipos de frutos secos sin sal (cacahuates, anacardos, almendras)
- palomitas de maíz
- mini pretzels o palitos de pretzel sin sal
- pastelillos de arroz, barras de granola, barras de cereales o chips de pan pita (todo troceado)
- chips de banana
- pipas de girasol y de calabaza sin sal
- mini esponjitas dulces



Nota editorial: 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.

Active Kids = Healthier Kids

When your youngster gets plenty of physical activity, she not only will be healthier, she'll also be more likely to stay focused and behave well in school. Encourage your child to get at least an hour of exercise a day with these fun games and activities.



Zigzag hopscotch

Have your youngster use sidewalk chalk to draw a staircase-shaped hopscotch board on a sidewalk, driveway, or blacktop. To play, she should hop on one foot from start to finish, landing on one square at a time. If she makes it without putting her other foot down, she writes her initials in any square. On your turn, you must hop over the square she initialed. If you get to the end, you initial any empty square. Keep taking turns, hopping only on empty squares or ones with your own initials, until every square is claimed or no one can hop across. The player with the most initials wins.

Kick and block

Form a garden hose into a large circle, and place a soccer ball in the center. Two players stand in the circle. One person is the "kicker," and the other is the "blocker." The kicker attempts to kick the ball out of the circle—kicking in the direction of the blocker. The blocker uses his feet to try to keep the ball in. When the ball goes out of the circle, swap roles, and play again.

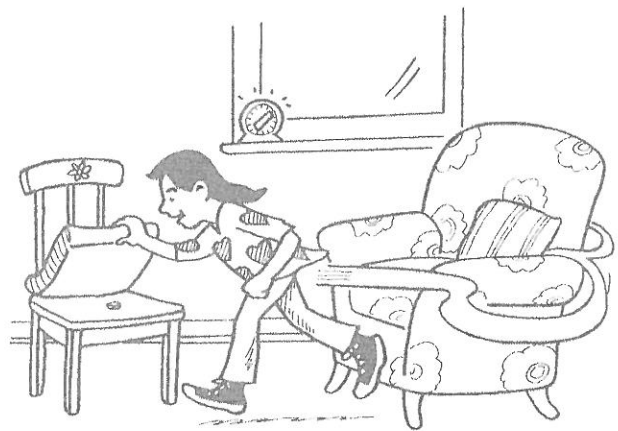
Fish or fowl

You can play this game on sidewalks or grass. One player is the caller. If the caller names a fish (bass, perch, tuna), the other players jump backward. If she names a bird (robin, woodpecker, seagull), players jump forward. The caller keeps naming fish or fowl, trying to trick the jumpers. If you jump in the wrong direction, you're out. The last person in the game becomes the new caller. Play until everyone has had a turn being the caller.



Slow-motion race

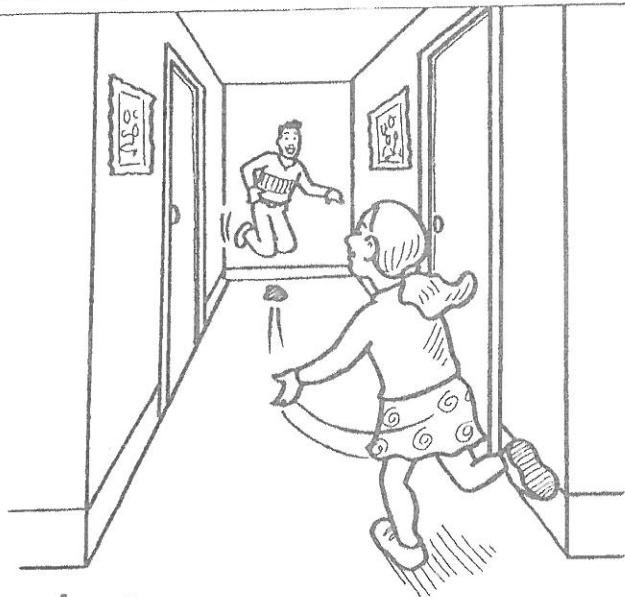
When you take a walk, try this race where the slowpoke wins. Challenge your family to walk in s-l-o-w m-o-t-i-o-n from one end of a block to the other. Your children will build balance and muscle control as they try to make each step last as long as possible. There's only one rule to follow: Everyone must keep moving—no stopping allowed. The last person to reach the end wins.



Penny hunt

Ask your youngster to count out 15 pennies. Then, have her cover her eyes while you hide them around the house. Set a timer for two minutes, and let her race to find the pennies before the buzzer rings. Next game, she can hide the pennies, and you hunt. Help each other find the pennies by saying "You're hot" when someone gets close to a hiding place and "You're cold" if she's moving away from one. *Idea:* Move the game outdoors, and hide pennies in bushes, under rocks, or in sidewalk cracks.

continued



Beanbag tag

The object of this game is to tag the other person's feet with a beanbag. Choose an open space with a wood or tile floor, such as a hall or basement. Have your child stand at one end of the room while you stand at the other. Now, take turns sliding the beanbag across the floor at the other person's feet. Try to dodge the beanbag by jumping over it. Score a point each time you tag your opponent with the beanbag. The first one to score 10 points wins. *Variation:* To make the game more challenging, slide the beanbags toward each other's feet at the same time.

This way or that

There are lots of ways to cross a playground. Let your youngster start this game by saying, "Come across the playground like this..." and then crossing in a funny way (spinning like a top, walking on her heels). All the other players must cross in the same way. Then, the next leader says, "No, no, no. Come across like this..." and leads players across the playground a different way, perhaps walking sideways. How many ways can everyone think of?



Fitness island

Turn a sidewalk or driveway into an island. With sidewalk chalk, your child can draw a landscape full of fitness challenges. He might create a stream, a bridge, and stepping-stones, for instance. Then, he can pretend to wade through the stream, walk heel-to-toe on the narrow bridge, and jump from stepping-stone to stepping-stone across a make-believe swamp. When he finishes, it's your turn to take the island challenge.

Rainbow walk

Walk laps up and down a shopping strip or around a mall until you've spotted one item for every color of the rainbow. For example, you may find red shoes, an orange safety cone, a yellow sundress, green shampoo, blue jeans, indigo earrings, and a violet rug. Or take a rainbow walk in the neighborhood, and see who can find a red flag on a mailbox, an orange flower, and so on.

Five-minute ideas

Here are everyday ideas for short bursts of activity.

Inside

- Put on music, and lip-sync while doing your best dance moves.
- Play with a pet.
- Do a "routine" like five forward rolls, five push-ups, and five backward rolls.
- Stand in a line, and have each person put his hands on the shoulders of the person in front of him. See how fast you can snake your way through the house without breaking the chain.



Outside

- Practice basketball free throws.
- Play a game of catch.
- Take turns throwing a Frisbee and measuring the distance you tossed it.
- Pick a starting point and a finish line. Have a race.

Editor's Note: Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

Nutrition Nuggets™

Niños activos = Niños más sanos

Si su hija hace mucha actividad física, no sólo estará más sana sino que además podrá concentrarse mejor y portarse mejor en la escuela. Anime a su hija a que saque por lo menos una hora de ejercicio al día con estos divertidos juegos y actividades.

Rayuela en zigzag

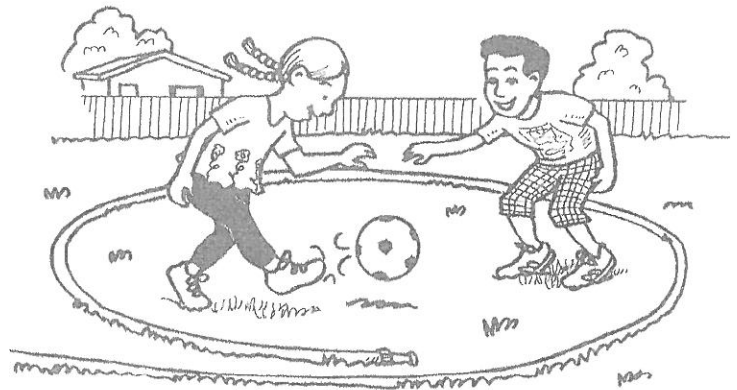
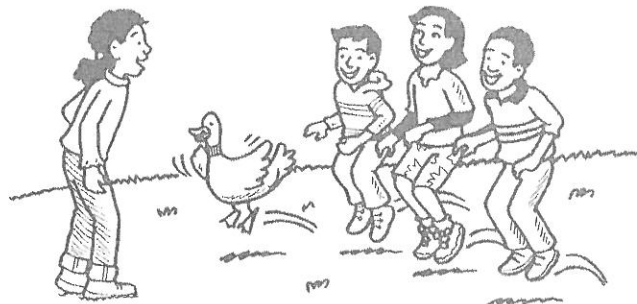
Dígale a su hija que dibuje con tiza una rayuela en forma de escalera sobre la acera, el camino de entrada a su casa o una superficie asfaltada. Para jugar tiene que saltar en un pie desde el comienzo al final, aterrizando en un recuadro cada vez. Si lo consigue sin posar el otro pie, escribe sus iniciales en cualquier recuadro. Cuando le toque a usted tiene que saltarse el recuadro en el que ella puso sus iniciales. Si consigue llegar al final, ponga sus iniciales en cualquier recuadro vacío. Sigán turnándose, posándose sólo en recuadros vacíos o en los que tengan sus iniciales hasta que todos los recuadros tengan dueño o nadie pueda saltar por encima de ellos. Gana quien escriba más iniciales.

Patear y bloquear

Formen un gran círculo con una manguera y coloquen un balón de fútbol en el centro. Dos jugadores se colocan en medio. Una persona es el "pateador" y otra el "bloqueador". El pateador intenta sacar a la pelota del círculo a puntapiés, golpeando en la dirección del bloqueador. El bloqueador usa los pies para intentar retener el balón dentro. Cuando el balón salga del círculo, cambien posiciones y jueguen de nuevo.

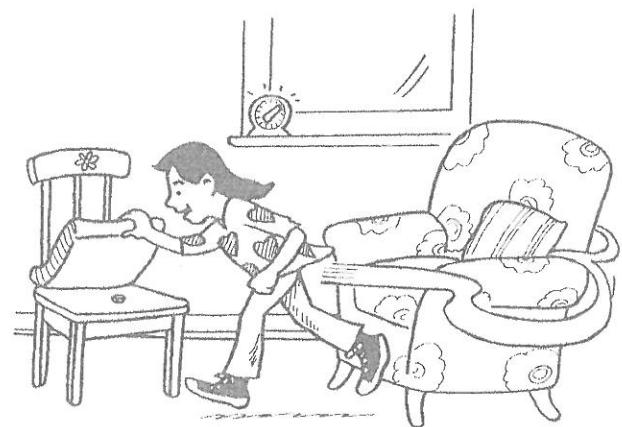
Pez o pájaro

Pueden jugar a este juego en la acera o en la hierba. Una jugadora hace las llamadas. Si en la llamada nombra un pez (lubina, perca, atún), los otros jugadores dan un salto atrás. Si nombra un ave (robin, pájaro carpintero, gaviota), los jugadores saltan hacia delante. La encargada de las llamadas sigue nombrando peces o aves, intentado confundir a los saltadores. Si saltan en la dirección equivocada, quedan eliminados. El último jugador que quede se encarga de las nuevas llamadas. Jueguen hasta que todos hayan disfrutado de un turno haciendo llamadas.



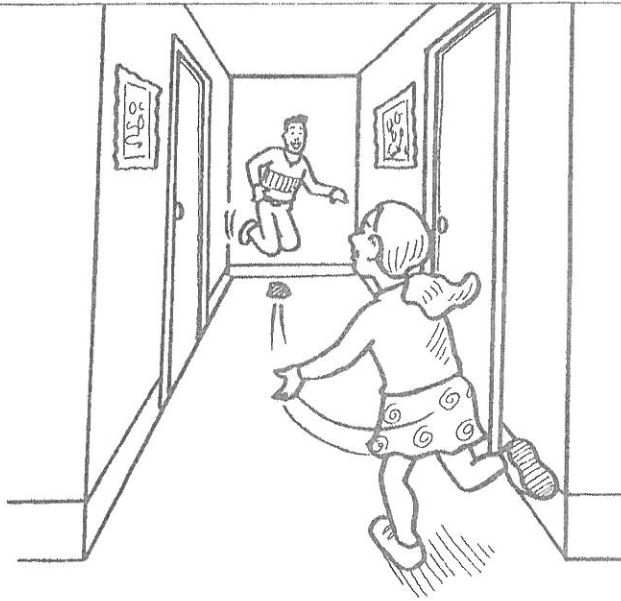
Carrera a cámara lenta

Cuando salgan de paseo, hagan esta carrera en la que gana el más lento. Desafíe a su familia a caminar d-e-s-p-a-c-i-o desde un extremo de la cuadra al otro. Sus hijos desarrollarán equilibrio y control de la musculatura al intentar dar el paso más largo posible. Sólo deben seguir una norma: Todo el mundo debe moverse sin cesar: no se permiten las paradas. Gana la última persona que llegue al final.



Caza de centavos

Pídale a su hija que cuente 15 centavos. A continuación, que se tape los ojos mientras usted los esconde por la casa. Pongan un cronómetro para dos minutos y que corra contra reloj para encontrar los centavos antes de que suene la alarma. En el siguiente juego ella puede esconder los centavos para que usted los encuentre. Ayúdense a encontrarlos diciendo "Caliente" cuando la persona se acerque al escondite o "Frio" si se aleja. *Idea:* Salgan al aire libre y escondan los centavos en los arbustos, bajo piedras o en las grietas de las aceras.



Isla en perfecta forma

Conviertan una acera o la entrada a casa en una isla. Su hijo puede dibujar con tiza un paisaje lleno de desafíos físicos. Podría crear un riachuelo, un puente y un camino de piedras, por ejemplo. Luego puede imaginar que vadea el riachuelo, que anda de talón a dedo por el angosto puente y que salta de piedra a piedra para cruzar una ciénaga imaginaria. Cuando termine le toca a usted aceptar el desafío de la isla.

Paseo de arco iris

Den vueltas arriba y abajo en un centro o plaza comercial hasta que encuentren un objeto por cada color del arco iris. Por ejemplo, podrían encontrar zapatos rojos, un cono de seguridad naranja, un vestido amarillo, champú verde, pantalones azules, aretes de color índigo y una alfombra violeta. También pueden dar un paseo por su barrio y ver quién encuentra una bandera roja en un buzón, una flor naranja y así sucesivamente.

Pillado con saquito blando

El objetivo de este juego es pillar al contrincante dándole en los pies con un saquito blando. Elijan un espacio abierto con el suelo de madera o de azulejos como el de un pasillo o el sótano. Dígale a su hija que se coloque en un extremo de la habitación y colóquese usted en el otro. A continuación láncense el saquito deslizándolo por el suelo hacia los pies de la otra persona. Procuren evitar el saquito saltando por encima. Anótense un punto cada vez que toquen al contrincante con el saquito. Gana quien primero gane 10 puntos. *Variación:* Para que el juego sea más estimulante, láncense los saquitos a los pies deslizándolos al mismo tiempo.

De esta manera o de ésta

Hay muchas maneras de cruzar un parque infantil. Su hija puede empezar el juego diciendo “Crucen el parque así...” y luego cruzarlo de forma divertida (dando vueltas como una peonza, caminando sobre los talones). Todos los jugadores deben cruzar de la misma forma. A continuación el siguiente líder dice “No, no, no. Crucen así...” y guía a los jugadores a través del parque de juegos de otra manera, por ejemplo caminando de lado. ¿Cuántas formas distintas se les ocurren?



Ideas para cinco minutos

He aquí ideas para unos rápidos minutos de ejercicio que pueden hacer a diario.

Dentro

- Pongan música y muevan los labios como si cantaran mientras bailan.
- Jueguen con un animal doméstico.
- Hagan una “tabla” de ejercicios como cinco volteretas hacia delante, cinco flexiones y cinco volteretas hacia atrás.
- Pónganse en fila y que cada persona coloque sus manos en los hombros de la persona que está delante de él. Vean lo rápidamente que pueden serpentear por la casa sin romper la cadena.



Fuera

- Practiquen el tiro libre en baloncesto.
- Jueguen a lanzarse la pelota.
- Por turnos lancen un Frisbee y midan la distancia a la que lo lanzaron.
- Elijan un punto de salida y otro de llegada. Hagan una carrera.

Nota editorial: 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.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2017 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

EN17x531S