

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

March 2010

Round Rock ISD
Health Services Department

BEST BITES



Use a plate

Eating from a bag or box encourages overeating since it's hard to see the portion or realize how much you've had. Ask your child to put snacks into a bowl or on a plate. Ideally, she should use the serving size on the food label as a guide (7 pretzels, $\frac{1}{4}$ cup cereal).

Active quizzing

Combine homework and physical activity with these ideas. If your youngster is studying for a spelling test, he can do it while walking up and down stairs. Call out a word, and have him say a letter with each step. Or have him jump rope while naming state capitals.



youngster is studying for a spelling test, he can do it while walking up

DID YOU KNOW? Fresh, frozen, or canned vegetables are all good for your children—the important thing is for them to eat a variety of vegetables all week long. If you buy canned vegetables, try to find ones with no added salt. And choose frozen vegetables that don't have butter or cream sauce.

Just for fun

Q: What has no beginning, no middle, and no end?

A: A bagel.



Wholly delicious

Get your child used to eating whole grains while he's young, and you'll help him build a healthy habit for a lifetime. Whole grains will make him feel fuller so he doesn't eat too much, and they also decrease the risk of diabetes and other diseases. Try these suggestions:

- Begin by explaining why whole grains are good for him. You can tell him they're still "wearing their coats"—they contain the entire grain kernel with all its fiber, vitamins, and minerals. Processed grains like white bread have the outer layer removed, so they've lost important nutrients.

- On your next food shopping trip, put your youngster in charge of finding whole-grain versions of family favorites. Let him know he'll need to find the words "whole grain" or "whole wheat" on the front of a package or at the top of the ingredient list. See if he can locate whole-grain bread, pasta, rice, cereal, and pancake mixes.



- Have your child look in the grocery store or through your pantry for whole grains. Then, play a rapid-fire game of "Name the Grain." Take turns saying a whole grain or a type of food that can be made from whole grains. Examples: oatmeal, spaghetti, rye bread, couscous, pretzels, tortillas, commel, barley.

Note: Aim for 5–7 ounces of grains a day, with at least half of that in whole grains. One ounce = 1 slice of bread; 1 cup dry cereal; $\frac{1}{2}$ cup rice or pasta. See www.wholegrainscouncil.org for more ideas. ●

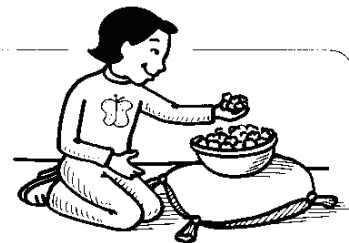
Serve up whole grains

There are many easy ways to add whole grains to your youngster's diet. Here are three:

1. Crumble up whole-wheat bread (by hand or in a food processor), and add to ground beef or turkey when making meatloaf or burgers.

2. Make healthy popcorn. Put $\frac{1}{3}$ cup popcorn kernels in a paper bag, turn the bag down to close it, and microwave as you would microwave popcorn (but without added fat or chemicals). Season with Parmesan cheese or cinnamon.

3. Buy whole-grain bread, rolls, and crackers, and use them for sandwiches and snacks. *Tip:* While making the switch, prepare sandwiches with one slice of whole-wheat bread and one slice of white bread. ●

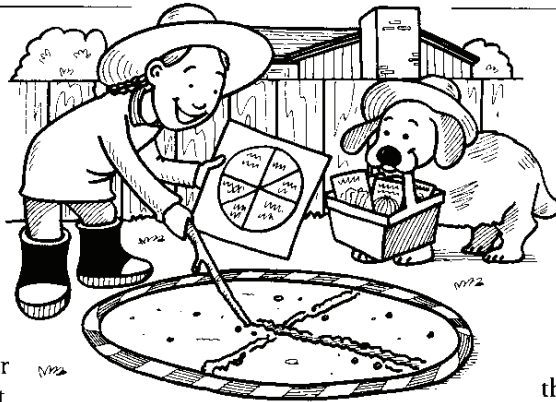


Grow a pizza

Let your youngster learn where food comes from by planting a “pizza garden.” She can grow the ingredients and then use her harvest to help you make pizza. Follow these steps.

Design. On a sheet of paper, have your child draw a circle and divide it into pizza-shaped slices. In each wedge, she can write or draw the vegetable or herb she wants to plant (tomatoes, bell peppers, onions, oregano, basil).

Plant. Pick a sunny spot in your backyard, or sign up for a plot in a community garden. Then, your youngster can place



her plants or seeds in the ground according to her design. *Tip:* Have her lay down a hula hoop as her circle or use a stick to draw the “pizza.”

Tend. Let your child be responsible for watering and weeding the garden. She can pick the vegetables when they’re grown and pull leaves from the herb plants as needed.

Eat. Help her make a pizza sauce with her homegrown tomatoes and herbs. Buy or make a whole-wheat pizza crust, and spread on the sauce. Have her sprinkle on shredded skim mozzarella cheese, and top with the vegetables she grew. Bon appétit!

Note: For advice on the best time to plant in your area, contact your local cooperative extension office. ●

ACTIVITY CORNER

In training

Charity runs are a good way for your family to get exercise and work together toward a goal.

Look in your community newspaper for announcements of upcoming events. Sign up as a family team, and then create a training schedule.

If you’re going to run a one-mile event, for example, you can map out a one-mile route in your neighborhood. Run a short distance the first day (say, one block and back), and add to that during each session. You might set targets, such as “Let’s run to the O’Briens’ house and then turn around.”



On race day, you’ll share in the good feeling of having accomplished something worthwhile. Then, keep the physical activity going by regularly walking or running your neighborhood route—and even signing up for another event. ●

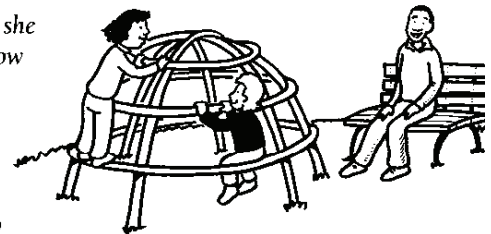


Q & A My child won’t exercise

Q: When my daughter Amanda was little, she ran around and played all the time. But now she says she doesn’t like sports and she’d rather do other things. What can I do?

A: Let your child know that it’s important to get an hour of physical activity a day to keep her body healthy. Then, help her find activities she will enjoy and that she can do with friends or family, such as hopscotch, bike riding, or roller skating. Take her and a friend to a park where they can climb on the equipment and make up games.

You might have your daughter try a gymnastics class or a recreation center session of jazz, hip-hop, or ballet. It often takes kids awhile to find an activity they like, so don’t be discouraged if your child goes through a few before she sticks with one. ●



IN THE KITCHEN

Going bananas

Bananas are the most popular fruit in America—and for good reason. They contain an almost perfect balance of nutrients and vitamins, and they’re economical.

Keep bananas on hand for healthy snacking anytime. And use a few for kid-friendly ideas like these.

Blended. Slice 2 bananas and freeze for 3 hours in a plastic bag along with 6 whole strawberries and ¼ cup blueberries (rinse and stem the berries first). Put the frozen fruits in a blender or food processor along

with 1 cup nonfat vanilla yogurt. Blend into a smoothie.

Wrapped. Spread peanut butter and jelly on a whole-wheat tortilla. Add a peeled, whole banana, and roll up the tortilla tightly around the banana.

Baked. Slice an unpeeled banana lengthwise, and place in a pie pan. Sprinkle with cinnamon and a little brown sugar, and bake at 350° for 20 minutes. Cool slightly, and eat the banana right out of the peel with a spoon. ●



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 Aspen Publishers, Inc.
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfcustomer@wolterskluwer.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

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Marzo de 2010

Round Rock ISD
Health Services Department



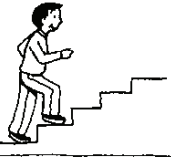
BOCADOS SELECTOS

Usa un plato

Comer directamente de una bolsa o de una caja tiene como resultado que se coma más pues es difícil distinguir una porción o darse cuenta de lo que se ha comido. Diga a su hija que ponga sus botanas en un cuenco o un plato. Lo ideal es que use como referencia para la porción las indicaciones de la etiqueta del paquete (7 pretzels, $\frac{1}{4}$ de taza de cereal).

Pruebas dinámicas

Combinen los deberes escolares y la actividad física con estas ideas. Si su



hijo está estudiando para una prueba de ortografía puede hacer-

lo mientras sube y baja escaleras. Dí-gale una palabra y que él diga una letra por escalón. También puede saltar a la cuerda mientras recita las capitales de lo estados.

¿SABÍA USTED?

Las verduras frescas, congeladas o enlatadas son buenas para sus hijos: lo importante es que coman a lo largo de la semana verduras variadas. Si compra verduras enlatadas, procure encontrar aquellas sin sal añadida. Y elija verduras congeladas sin mantequilla o sin salsa de crema.

Simplemente cómico

P: ¿Qué no tiene ni principio, ni mitad, ni final?

R: Un panecillo bagel.



Integralmente delicioso

Consiga que su hijo se acostumbre a comer cereales integrales de pequeño y lo ayudará a formar un hábito sano para toda su vida. Los cereales integrales harán que se sienta más satisfecho y así no comerá demasiado y además disminuyen el riesgo de diabetes y de otras enfermedades. Pruebe con estas sugerencias:

- Explíquelo a su hijo que los cereales integrales son beneficiosos para él. Puede decirle que todavía “llevan sus abrigos puestos”, contienen el grano con toda su fibra, vitaminas y minerales. A los productos como el pan blanco hechos con cereales procesados se les ha quitado la cubierta exterior y han perdido nutrientes importantes.
- En su próxima compra en el supermercado, encargue a su hijo de que encuentre versiones integrales de los alimentos favoritos de su familia. Explíquelo que deberá buscar las expresiones en inglés “whole grain” o “whole wheat” encima del paquete o al inicio de la lista de ingredientes. A ver si puede localizar pan, pasta, arroz, cereales y mezclas para panqueques integrales.



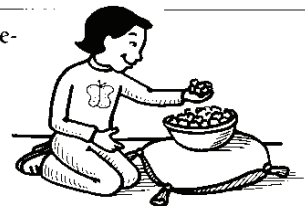
- Diga a su hijo que busque en el supermercado o en su despensa alimentos integrales. Luego jueguen a un juego rápido de “Nombra el cereal”. Túrnense diciendo un cereal integral o un tipo de comida que pueda hacerse con cereales integrales. Ejemplos: avena, espaguetis, pan de centeno, cuscús, pretzels, tortillas, harina de maíz, cebada.

Nota: Procuren comer de 5 a 7 onzas de cereales cada día y que por lo menos la mitad sea de cereales integrales. Una onza = 1 rebanada de pan; 1 taza de cereal seco; $\frac{1}{2}$ taza de arroz o pasta. Para más ideas vayan a www.wholegrainscouncil.org.

Sirvan cereales integrales

Hay muchas maneras sencillas de añadir cereales integrales a la dieta de su hija. He aquí unos cuantos:

1. Desmigajen cereal integral (con la mano o en el procesador de comidas) y añádanlas a la vaca o pavo molidos cuando hagan pastel de carne o hamburguesas.
2. Hagan palomitas de maíz sanas. Pongan $\frac{1}{3}$ de taza de maíz para palomitas en una bolsa de papel, cierren bien la bolsa y cocinen en el microondas como harían con el maíz para microondas ya preparado (pero sin la grasa o los productos químicos que éste contiene). Condimenten con queso parmesano o canela.
3. Compren pan, panecillos y galletas integrales y úsenlos para bocadillos y botanas. *Idea:* Durante esta transición, preparen los bocadillos con una rebanada de pan integral y otra de pan blanco.

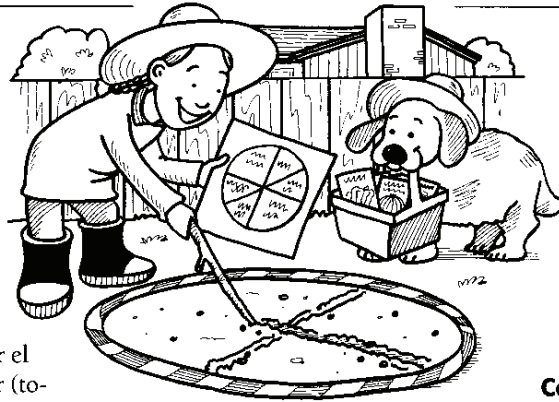


Pizza cultivada

Que su hija aprenda de dónde viene la comida plantando un “jardín de pizza”. Puede cultivar los ingredientes y luego usar lo que coseche para hacer pizza. Consideren los siguientes pasos.

Diseñar. Diga a su hija que dibuje en un papel un círculo y lo divida en secciones como las de la pizza. En cada triángulo puede escribir el vegetal o la hierba aromática que quiere plantar (tomates, pimientos verdes, cebollas, orégano, albahaca).

Plantar. Elijan un lugar soleado en su jardín o soliciten un sitio en un jardín comunitario. A continuación su hija puede colocar las



plantas o las semillas de acuerdo a su diseño. *Idea:* Dígale que coloque un aro hula como su círculo o que use un palito para dibujar la “pizza”.

Cuidar. Que su hija se encargue de regar y de escardar el jardín. Puede cosechar las verduras y arrancar hojas a las hierbas aromáticas según lo necesite.

Comer. Ayúdela a hacer pizza con los tomates y las hierbas que ha cultivado. Compren o hagan una masa integral para pizza y pongan por encima la salsa. Recubran con mozzarella descremada y pongan por encima los vegetales de su huerto. ¡Buen provecho!

Nota: Para consejos sobre cuál es la mejor época para plantar en la región donde viven, llamen a la oficina de extensión agraria local. ♡

RINCÓN DE ACTIVIDAD



En entrenamiento

Las carreras con fines benéficos son una forma estupenda de que su familia haga ejercicio y de que juntos se esfuercen por alcanzar una meta.

Busquen en el periódico local anuncios sobre eventos que van a tener lugar. Apunten a su familia como un equipo y luego pónganse un horario para entrenarse.

Por ejemplo, si van a participar en una carrera de una milla, podrían trazar una ruta de una milla en su barrio. Corran una distancia corta el primer día (digamos que un bloque de ida y vuelta) y añadan un poco más cada sesión. Podrían ponerse objetivos como “Vamos a ir y a volver corriendo a casa de los O’Brien”.



El día de la carrera compartirán el gusto de haber hecho juntos algo que merece la pena. Mantengan luego la actividad física caminando o corriendo por una ruta de su barrio o incluso apuntándose a otra carrera. ♡

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de Aspen Publishers, Inc.
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.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.

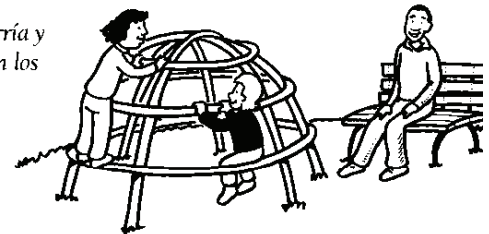
ISSN 1935-4673

P&R Mi hija no quiere hacer ejercicio

P: Cuando mi hija Amanda era pequeña corría y jugaba sin cesar. Ahora dice que no le gustan los deportes y que prefiere hacer otras cosas. ¿Qué puedo hacer?

R: Explique a su hija que es importante incluir una hora de actividad física en el horario diario para conservar la salud del cuerpo. A continuación ayúdela a que encuentre actividades que le gusten. Sugírela algunas que pueda hacer con sus amigos o con la familia como la rayuela, montar en bici o patinar. Llévase a su hija y a una amiga a un parque en el que puedan trepar por los columpios o inventarse juegos.

Su hija podría probar con una clase de gimnasia o con una sesión de jazz, hip-hop o ballet en el centro recreativo. A los niños les cuesta a veces encontrar una actividad que les guste así que no se desanime si su hija prueba unas cuantas antes de decidirse por una. ♡



EN LA COCINA

Las ricas bananas

Las bananas son la fruta más popular en los Estados Unidos y con razón. Ofrecen un equilibrio casi perfecto de nutrientes y vitaminas y son económicas.

Tengan bananas a mano para tentempiés sanos. Y use unas cuantas para estas recetas ideales para niños.

En batido. Corte 2 bananas en rodajas y congélaslas durante 3 horas en una bolsa de plástico junto con 6 fresas y ¼ de taza de arándanos (enjuague y retire primero los tallitos). Ponga las frutas congeladas en una batidora con 1 taza de yogur de

vainilla descremado. Procesen para hacer un batido.

Envueltas. Extienda manteca de cacahuete y mermelada en una tortilla de trigo integral. Añada una banana entera pelada y enrolle la tortilla bien prieta alrededor de la banana.

Horneadas. Corte a lo largo una banana sin pelar y colóquela en una fuente para tarta. Espolvoree con canela y azúcar integral y hornee a 350° durante 20 minutos. Enfríe un poquito y cómanla directamente de la piel con una cuchara. ♡

