

# Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

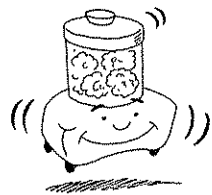
November 2009

Klein ISD  
Health Services

**BEST BITES**

## Try this!

Can't get your child to eat vegetables? Try this cauliflower side dish that tastes like mashed potatoes. Break a cauliflower head into pieces and microwave until tender, 4–6 minutes. In a



blender or food processor, combine the pieces with ½ cup fat-free milk, 1 tbsp. butter, and freshly ground pepper. Mix until smooth.

## Go for walks

Fall is a wonderful season for family walks. As you exercise together, encourage your child to notice changes in the season. You might set a goal for each walk, such as counting squirrels, pointing out completely bare trees, or spotting flocks of birds flying south.

## Nighttime reading

When you read to your youngster each night, add this piece: the school cafeteria menu. Together, look at the next day's selections, and help him pick his favorite healthy items. *Tip:* Be sure he has money in his cafeteria account, or tuck lunch money in his backpack.

## Just for fun

**Teacher:** If you had seven oranges in one hand and eight in the other, what would you have?

**Justin:** Really big hands!



## Super sandwiches

November 3 is National Sandwich Day—making this month the perfect time for your child to learn about healthy sandwiches. Here are some suggestions for throwing a month-long sandwich party.

**Menu board.** Have your youngster design a sandwich menu for your kitchen. On poster board, he can make rows for bread, meat, cheese, vegetables, and toppings. Help him brainstorm healthy items for each category, such as whole-grain breads (pita, English muffins, date bread, rolls) and low-fat toppings (honey mustard, ranch dressing). Then have him use his menu to make a grocery list.

**Fun shapes.** Encourage your child to be creative. He might make a “sushi sandwich” by rolling up a slice of whole-wheat bread with toppings (say, ricotta cheese, banana slices, and a drizzle of honey) and cutting it into sushi rolls. Or he could



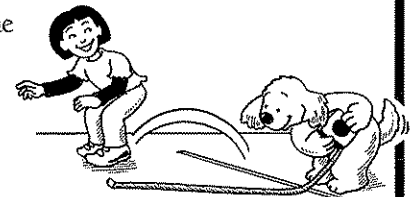
build a snowman with bread cut into three different-size circles (use glasses or cookie cutters). Have him fill each sandwich with something different, arrange them on a plate, and decorate his snowman with raisins and pretzel sticks.

**My own sandwich.** Let your youngster design and name his own sandwich. He might make “Scott’s Scramble” (scrambled eggs and a tomato slice on whole-wheat cinnamon swirl bread) or “Scottie’s Salsa” (canned tuna mixed with salsa on rye bread). *Idea:* Have family members make up their own sandwiches and sample each other’s. ♡

## Get moving

Getting off the couch and moving around is as easy as 1-2-3 with these fun ideas:

1. Mark a line on a sidewalk or the basement floor, and take turns jumping from a standing-still position or with a running start. Measure the distances jumped, and record your “personal best.”
2. Play a balance game. While on your hands and knees, raise one arm or lift one knee for 10 seconds. Next, raise an opposite arm and a knee at the same time. Keep going until you run out of combinations.
3. Have your child bounce a medium-size ball while chanting the alphabet and matching names (“A is for Amy, B is for Brian,” and so on). On every name, she can swing her leg over the bouncing ball. Suggest that she play with cities and states, favorite foods, or anything else from A to Z! ♡



# Read all about it

Introduce your child to books about food. She'll enjoy a good story *and* learn about healthy eating.

● In *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food* (Stan and Jan Berenstain), Mama Bear notices that Papa and the cubs are putting on weight. Have your youngster make a list of the healthy eating and exercise habits that the bears' doctor recommends. She can put a star by the ones she will try.



● *The Vegetables We Eat* (Gail Gibbons) takes readers on a nonfiction journey from farm to supermarket. Let your child pick vegetables from the book to buy and use in making soup. Help her fill a large pot with broth (beef, chicken, or vegetable), add a can of diced tomatoes, and stir in fresh vegetables (sliced or cubed). Cook on low heat for 45 minutes.

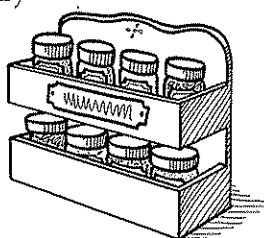
● Your youngster will find out all about tortillas in *The Tortilla Factory* by Gary Paulsen. Ask her to come up with ideas for tortilla meals in your home. *Examples:* grilled-cheese tortilla, refried beans or chili on a tortilla, "tortilla pie" (browned ground beef, tomato sauce, and shredded low-fat cheese between two tortillas). ●

## Q & A

### Watch salt intake

**Q:** I was surprised when my son's doctor said his blood pressure was higher than it should be. The doctor recommended that we watch Joey's salt intake. What's the best way to do this?

**A:** Your son is not alone. Unfortunately, high blood pressure is more common among young people today. You can help by not buying salty foods like processed meats, chips, canned or boxed soups, frozen meals, or macaroni and cheese mixes. Also, limit fast food, Chinese food, and other carryout items that are high in sodium. Try to choose fresh foods and reduced-salt versions of ketchup, soy sauce, soup, or other items your child likes.



Your youngster will get all the sodium he needs in an everyday healthy diet, so keep the salt shaker in the cabinet at mealtime. If you cook with little or no salt, and he doesn't add more at the table, he will get used to eating that way. *Note:* Try flavoring foods with herbs and spices instead of salt. ●

## 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 • rfeustomer@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



## IN THE KITCHEN

### Dip it

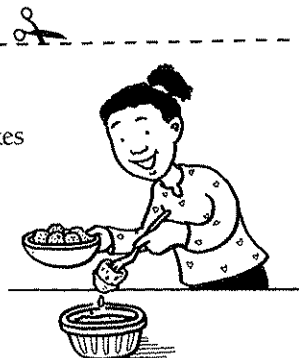
Did you ever notice how dipping makes food more fun? Your youngster can make her own dips with these yummy recipes.

**Vegetables.** Mix 1 small container plain yogurt with 1 tsp. dried dill and 1 tsp. dried parsley. Baby carrots, raw green beans, or celery stalks all make good "dippers."

**Fruit.** Combine 1 cup cottage cheese, 1 tbsp. frozen orange juice (thawed), ½ tsp. vanilla, and a pinch of cinnamon. *Dippers:* pineapple chunks, strawberries, bananas, cantaloupe cubes.

**Crackers.** Soften an 8-oz. package of cream cheese in a microwave. In a blender or food processor, combine the cream cheese with 15 oz. canned pumpkin, 1 tsp. cinnamon, and 1 tsp. ground ginger until smooth. *Dippers:* low-fat graham crackers, bagel chips, or ginger snaps.

*Note:* Teach children not to double dip, and make sure they rinse fresh vegetables and fruits before eating. ●



## ACTIVITY CORNER

### Marching band

Your children can create homemade instruments that will have your family marching to the beat—and enjoying a workout in the process. Suggest that they start with these:

■ Tape the lids shut on two empty oatmeal canisters, and then tape the two containers together into a bongo drum. Hold the drum with one hand, and beat with the other.

■ Put uncooked rice into two clean, empty plastic bottles, and screw the tops on tightly. Shake them like maracas.

■ Stretch rubber bands around a small, open box. Strum like a guitar.

Let each person choose an instrument to play. Then, put on upbeat music and play a musical version of Follow the Leader. Everyone moves like the leader (march with high knees, tiptoe through the living room). When the song ends, switch instruments and leaders, and start again. ●

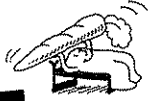


# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2009

Klein ISD  
Health Services



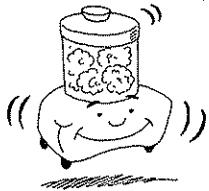
## BOCADOS SELECTOS

### ¡Prueba esto!

¿No consigue que sus hijos coman verduras?

Pruebe con esta guarnición de coliflor que sabe a puré de papas. Parta una coliflor en trozos y cocínelos en el microondas hasta que estén tiernos, de 4 a 6 minutos. Combine los trozos en un procesador de comida con

½ taza de leche descremada,  
1 cucharada de mantequilla y pimienta negra recién molida. Mezcle hasta que quede suave.



### Vayan de paseo

El otoño es una estación maravillosa para dar paseos en familia. Hagan ejercicio juntos y anime a su hija a que observe los cambios en la estación del año. Podrían ponerse un objetivo para cada paseo, por ejemplo contar ardiillas, encontrar árboles sin ninguna hoja o ver bandadas de pájaros volando hacia el sur.

### Lecturas nocturnas

Cuando lea cada noche a su hijo, añada una cosa más: el menú del comedor escolar. Miren qué se sirve al día siguiente y ayúdelo a elegir sus propios alimentos sanos. *Idea:* Cerciórese de que tenga dinero suficiente en la cuenta del comedor o ponga dinero para el almuerzo en su mochila.

### Simplemente cómico

**Maestro:** Si tuvieras siete naranjas en una mano y ocho en la otra, ¿qué tendrías?

**Justin:**  
¡Unas manos grandísimas!



## ¡ Súper sándwiches!

El 3 de noviembre es el Día Nacional del Sándwich y este mes es perfecto para enseñar a su hijo a hacer sándwiches sanos. He aquí algunas sugerencias para tener una fiesta de emparedados todo el mes.

**Tablón del menú.** Diga a su hijo que haga un menú de sándwiches para la cocina. En una cartulina puede trazar líneas para pan, carne, queso, verduras y aliños. Ayúdelo a pensar en cosas sanas para cada categoría como pan integral (pita, panecillos ingleses, pan de dátiles, molletes) y aliños bajos en grasa (mostaza con miel, rancho). Dígame que use su menú para elaborar una lista de la compra.

**Formas divertidas.** Anime a su hijo a divertirse con sus creaciones. Podría hacer un "sándwich sushi" enrollando una rebanada de pan de trigo integral con cosas por encima (por ejemplo queso ricotta, rebanadas de banana y un poquitín de miel) y cortándolo luego en forma de rollitos de sushi. También podría hacer un muñeco



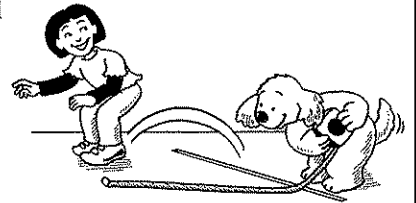
de nieve cortando pan en círculos de distintos tamaños (usen vasos o moldes de galletas). Dígame que rellene cada emparedado con algo diferente, colóquelos en un plato y decoren su muñeco de nieve con pasas y palitos de pretzel.

**Mi propio sándwich.** Que su hijo diseñe y dé nombre a su propio sándwich. Podría hacer "Revuelto Scott" (huevos revueltos y una rebanada de tomate sobre pan integral de canela) o "Salsa de Scottie" (atún enlatado con salsa sobre pan de centeno). *Idea:* Diga a los miembros de su familia que hagan sus propios emparedados y prueben los de los demás. 🍷

## A moverse

Levantarse del sofá y moverse es tan fácil como contar hasta tres con estas divertidas ideas:

1. Tracen una línea en una acera o en el sótano y salten por turnos desde una posición de inmovilidad o tomando carrerilla para empezar. Midan las distancias que saltan y anoten su "récord personal".
2. Jueguen a un juego de equilibrio. Pónganse a gatas y levanten un brazo o una rodilla durante 10 segundos. A continuación, levanten un brazo y su rodilla opuesta al mismo tiempo. Continúen hasta que no queden más combinaciones.
3. Diga a su hija que bote una pelota cantando el abecedario con un nombre para cada letra ("A es de Amy, B es de Brian" y así sucesivamente). En cada nombre puede balancear una pierna sobre la pelota. Sugírela que juegue con ciudades y estados, sus comidas favoritas o cualquier otra cosa de la A a la Z. 🍷



# Todo en los libros

Introduzca a su hija en el mundo de los libros sobre alimentos. Lo pasará bien con una buena historia y aprenderá a comer saludablemente.

● En *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food* (Stan y Jan Berenstain) Mamá Osa se da cuenta de que Papá Oso y los ositos están ganando peso. Diga a su hija que haga una lista de las comidas sanas y los hábitos de ejercicio que el doctor recomienda. Puede poner una estrella junto a los que ella probará.



● *The Vegetables We Eat* (Gail Gibbons) lleva a los lectores de viaje desde la granja hasta el supermercado. Que su hija elija verduras del libro y cómprenlas para hacer sopa. Ayúdela a llenar una cacerola grande con caldo (ternera, pollo o verdura), añadan una lata de tomates y mezclen verduras frescas (en rodajas o en trocitos). Cocinen a fuego bajo 45 minutos.

● Su hija aprenderá todo sobre las tortillas en *The Tortilla Factory* de Gary Paulsen. Dígale que piense en ideas para comidas en casa usando tortillas. *Ejemplos:* tortilla con queso fundido, frijoles refritos y chili en tortilla, "pastel de tortilla" (ternera molida cocinada, salsa de tomate y queso bajo en grasa rallado entre dos tortillas).

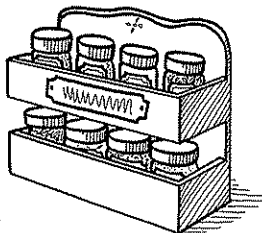
## P & R

### Atención a la sal

**P:** Me sorprendió cuando el médico me dijo que mi hijo tenía la tensión más alta de lo debido. El doctor recomienda que vigilemos la sal que Joey toma. ¿Cuál es la mejor forma de hacer esto?

**R:** Por desgracia, la tensión alta es común entre los jóvenes de hoy. Usted puede ayudar si no compra alimentos salados como carnes procesadas, chips, sopas envasadas, comidas congeladas o mezclas para macarrones y queso. Limite también la comida rápida, la comida china y otras comidas para llevar que son altas en sodio. Procure elegir ingredientes frescos y versiones reducidas de ketchup, salsa de soja, sopa y otros alimentos que le gusten a su hijo.

Su hijo conseguirá toda la sal que necesita al día si come una dieta saludable, así que no saque el salero a la hora de comer. Si usted cocina con poca sal o sin ella, y él no añade más por su cuenta, su hijo se acostumbrará a comer así. *Nota:* Pruebe a condimentar los alimentos con hierbas aromáticas y especias en vez de con sal.



## EN LA COCINA

### Mójalo

¿Se ha dado cuenta de lo divertido que es comer cuando se mojan los alimentos? Su hija puede hacer sus propias salsas con estas deliciosas recetas.

**Verduras.** Mezclen un yogurt pequeño con 1 cucharadita de eneldo seco y otra de perejil. Mojen en esta salsa mini zanahorias, habichuelas crudas o trocitos de apio.

**Fruta.** Combinen 1 taza de requesón, 1 cucharada de jugo congelado de naranja (descongelado), ½ cucharadita de vainilla y una pizca de canela. *Para mojar:* trozos de piña, fresas, bananas, trozos de melón.

**Galletas.** Ablanden un paquete de 8 onzas de crema de queso en el microondas. En una batidora o procesador de comida combinen el queso con 15 onzas de calabaza enlatada, 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de jengibre en polvo hasta conseguir una mezcla suave. *Para mojar:* galletas integrales bajas en grasa, chips de bagel o galletas de jengibre.

*Nota:* Enseñe a los niños a no mojar con la misma cosa dos veces y a lavar frutas y verduras antes de comerlas.



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Banda de marcha

Sus hijos pueden hacer instrumentos musicales en casa que pondrán a su familia marchando al compás y disfrutando al mismo tiempo del ejercicio. Sugíerales que empiecen con éstos:

■ Sujeten con cinta las tapas de dos recipientes de avena y luego junten con cinta los dos recipientes para hacer un bongó. Agarren el tambor con una mano y golpéenlo con la otra.

■ Pongan arroz crudo en dos botellas de plástico vacías y limpias y aseguren bien las tapas. Agítenlas como si fueran maracas.

■ Tensen gomas elásticas alrededor de una cajita abierta. Toquen como si fuera una guitarra.

Que cada persona elija el instrumento que quiera tocar. A continuación, pongan música con ritmo y jueguen a una versión musical de Sigue al líder. Cada persona se mueve como el líder (marchar levantando las rodillas, ir de puntillas por la sala). Cuando se termine la canción, cambien de instrumentos y líder y empiecen otra vez.



## 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 • rfcustomer@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