

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

October 2009

Klein ISD
Health Services

BEST BITES

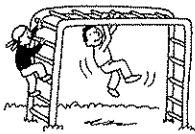


Praise good choices

When your child eats well, tell her. You'll show her that you notice her healthy eating habits. "I'm proud of you for trying the green beans tonight!" "Yogurt is my favorite snack—I'm glad you like it, too!" Giving your youngster positive feedback will encourage her to continue making good food choices.

DID YOU KNOW?

Children who are physically active have fewer health problems. That's because they are more likely to be at a healthy weight, to have stronger bones, and to have good cardiovascular fitness. Setting a pattern now will help your youngsters stay active and be healthier later in life.



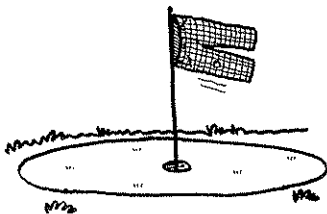
Add fruits, vegetables

When you bring carryout meals home, add your own fruits and vegetables. For example, instead of ordering french fries, put out a bowl of raw baby carrots. Rather than getting milkshakes or parfaits, serve fresh blueberries or fruit cocktail cups (packed in their own juice).

Just for fun

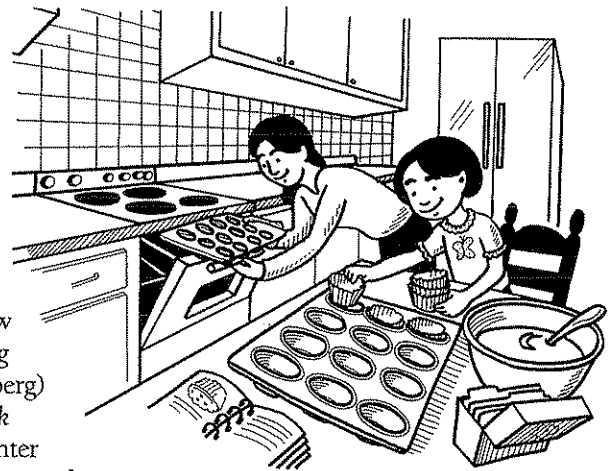
Q: Why did the golfer have an extra pair of pants?

A: In case he got a hole in one!



Cook and learn

When children learn to cook, they also practice important skills for school. Use these ideas to give your youngster a boost in the classroom while she gets comfortable in the kitchen.



Research. Let your child look for healthy recipes in cookbooks or online. She can borrow library books like *The Everything Kids' Cookbook* (Sandra Nissenberg) or *Kids' Fun & Healthy Cookbook* (Nicola Graimes). Or she can enter ingredients you have on hand (ground beef, onions, ketchup) at a site like www.epicurious.com to find a recipe for meat loaf or hamburgers.

Vocabulary. Reading through recipes will help your youngster develop a larger vocabulary. Encourage her to look up unfamiliar words in a dictionary or to use clues in nearby words to define them. For example, a smoothie recipe may say, "Puree the strawberries and bananas in a blender until they're

smooth." She might think about the words *blender* and *smooth* and realize that *puree* means to mash up something until it is soft.

Math. Let your child help with math problems as you cook together. Younger children might count out muffin liners for two dozen muffins. Older children can multiply fractions to double a recipe ($2 \times \frac{3}{4}$ cup = $1\frac{1}{2}$ cups). Or ask your youngster to figure out when a casserole will be done if you put it in the oven at 5:10 and it has to bake for 35 minutes. ●

Tip of the week

Want to get your whole family working together for good health? Here's a suggestion.

Each week, let a different family member decide on a healthy eating or exercise tip. *Examples:* Stop eating when you're full. Do jumping jacks during TV commercials.

Post the weekly tip on the refrigerator, and ask each person to make a tally mark when he follows it. Save the sheets in a folder marked "Our Healthy Family"—you'll have a reminder of ways your family can eat better and be more active.

Idea: Have your child add up the tally marks and report the results. Which tips are most successful for your family? ●



Be a nutrition detective

How can you help your youngster make healthy food decisions? Turn him into an “ingredient detective.”

1. Give him a magnifying glass, a small notebook, and a pencil to take when you go grocery shopping. He can use his magnifying glass to read the tiny print on ingredient lists of food packages and then jot down notes in his notebook.
2. Ask your child to compare different brands by counting the number of ingredients. Let him know that the fewer ingredients there are, the more likely the food is to be healthy.



3. Have him write down the first ingredient listed—that’s the one the package has the most of. Talk about how the top ingredients should be healthy foods like whole wheat, vegetables, or fruit.
4. Look at the ingredient list together. Are there big words that neither of you can recognize or pronounce? Those are probably chemical additives or preservatives.

Idea: Give your youngster a list of five “suspects” to watch for: hydrogenated oil, partially hydrogenated oil, high-fructose corn syrup, MSG (monosodium glutamate), and sodium nitrate. Ask him to alert you to foods containing those items, since they’re not likely to be very healthy. ●

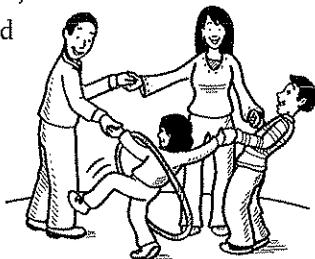
ACTIVITY CORNER

Hoop games

Spin it. Roll it. Jump into it. A hula hoop is a fun and inexpensive way to get your family moving. Try these activities:

- Challenge each other to do tricks while spinning the hula hoop. *Examples:* Stand on one foot, walk forward, walk backward, move in a circle, spin the hoop around your knees.

- Play Thread the Needle with family members or a group of friends. Stand in a circle



holding hands, with a hula hoop hanging from one person’s arm. That person has to step through the hoop to pass it to the next player—without letting go of anyone’s hand. The next player does the same thing, and so on until the hoop gets back to the first player.

- Hang a hula hoop from a tree branch or a clothesline. Have one player stand on each side, and throw a ball back and forth through the hoop. ●



PARENT TO PARENT

Rake and play

Every fall, my husband and I used to spend several weekends raking leaves. Last year we came up with fun ways for our children to pitch in—and get exercise at the same time.

We borrowed rakes from neighbors so we would each have one. Then, we each chose an area and raked the leaves into piles. We left a path wide enough for the kids to kick a ball or ride a bike through. Next, we made an obstacle course with small piles to jump over and a zigzag section to run through.

Finally, we made a race out of bagging up the leaves. We set a timer to see how many bags each person could fill before the buzzer went off. We repeated our race until all the leaves were bagged. The kids had so much fun that now they can’t wait for the leaves to fall again! ●



IN THE KITCHEN

Pumpkin season

A trip to the pumpkin patch can be a youngster’s favorite part of fall. Pumpkins are not only fun to pick out and decorate—they’re also delicious and healthy to eat. Try these ideas.

Pumpkin enchiladas. Mix ½ cup canned pumpkin with 2 tsp. low-sodium taco sauce. On a corn tortilla, layer 2 tbsp. low-sodium enchilada sauce, the pumpkin mixture, shredded low-fat cheddar cheese, mushroom slices, and chopped onions. Warm the tortilla slightly, roll, place on a nonstick cookie sheet, and bake for 8 minutes at 400°. Top with tomato salsa.

Roasted pumpkin seeds. Let your child help scoop the seeds from a pumpkin. Put them in a bowl of water for about an hour, and then rinse in a colander. Pat dry and toss with 2 tsp. olive oil. Spread on a cookie sheet. Bake at 250° until crisp and browned, about 40 minutes.

Pumpkin sauce. Stir together 2 cups canned pumpkin, ½ cup applesauce, 1 tbsp. lemon juice, ¼ tsp. pumpkin pie spice, and ¼ cup honey. Mix well. Serve as a side dish or a spread for whole-wheat toast. ●



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

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Octubre de 2009

Klein ISD
Health Services



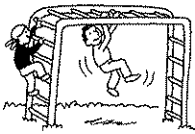
BOCADOS SELECTOS

Alabe las buenas elecciones

Cuando su hija coma bien, dígaselo. Le demostrará que usted se da cuenta de sus saludables hábitos de comida. "¡Estoy orgullosa de ti porque te comiste las habichuelas esta noche!" "El yogur es mi tenempié favorito. ¡Me alegro de que también te guste a ti!" Reforzar positivamente lo que su hija elige para comer la animará a seguir haciéndolo.

¿SABÍA USTED?

Los niños que desarrollan actividad física tienen menos problemas de salud. La razón es que suelen mantenerse en un peso sano, tienen huesos más fuertes y su sistema cardiovascular está en forma.



Adquirir el hábito ahora ayudará a sus hijos a permanecer activos y más sanos a lo largo de su vida.

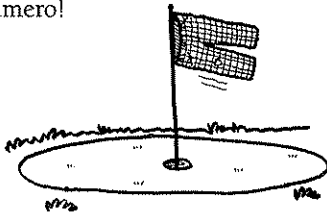
Añada frutas y verduras

Cuando traiga comidas precocinadas a casa, añada sus propias frutas y verduras. Por ejemplo, en vez de pedir papas fritas, saque a la mesa un cuenco de mini zanahorias crudas. En lugar de comprar batidos o helados, sirva arándanos frescos o tacitas de cóctel de frutas (envasadas en su propio jugo).

Simplemente cómico

P: ¿Por qué tenía el golfista un par de pantalones extra?

R: ¡Por si le salía un hoyo en el primero!



Cocinar y aprender

Cuando los niños aprenden a cocinar practican también habilidades importantes para la escuela. Use estas ideas para dar a su hija un empujón en el aula de paso que se familiariza con la cocina.



Investigación. Que su hija busque recetas sanas en libros de cocina o en la red. Puede sacar de la biblioteca libros como *The Everything Kids' Cookbook* (Sandra Nissenberg) o *Kids' Fun & Healthy Cookbook* (Nicola Graimes). También puede escribir ingredientes que usted tenga a mano (ternera molida, cebollas, ketchup) en un sitio como www.epicurious.com para encontrar una receta de pastel de carne o hamburguesas.

Vocabulario. Leer recetas de cocina ayudará a su hija a ampliar su vocabulario. Anímela a buscar las palabras que no conozca en el diccionario o a utilizar las pistas que le dan otras palabras para definir las. Por ejemplo, una receta para un licuado podría decir: "Hacer *puré* las fresas y las bananas en una licuadora hasta que estén bien cremosas". Su hija podría pensar en las palabras

licuadora y cremosas y darse cuenta de que hacer *puré* significa aplastar algo hasta ablandarlo.

Matemáticas. Que su hija ayude con problemas de matemáticas mientras cocina con usted. Los niños pequeños podrían contar moldes para molletes para hacer dos docenas de molletes. Los niños mayores pueden multiplicar fracciones para doblar las cantidades de una receta ($2 \times \frac{3}{4}$ taza = $1\frac{1}{2}$ tazas). O bien diga a su hija que calcule cuándo estará hecho el guisado si usted lo mete en el horno a las 5:10 y tiene que cocinarse durante 35 minutos. 🍕

Idea de la semana

¿Quiere que su familia haga ejercicio y mantenga la salud? He aquí una sugerencia. Cada semana, deje que un miembro de su familia dé una idea para comer sanamente o hacer ejercicio. *Ejemplos:* Deja de comer cuando estés lleno. Haz saltos de tijera durante los anuncios de la TV.

Coloque la idea semanal en la nevera y pida a cada persona que haga una señal cuando la ponga en práctica. Guarden los folios en una carpeta llamada "Nuestra sana familia": tendrán así un recordatorio de cómo su familia puede comer mejor y ser más activa.

Idea: Diga a su hijo que sume las marcas y les comunique los resultados. ¿Qué ideas tuvieron más éxito en su familia? 🍕



Detectives de nutrición

¿Cómo puede ayudar a su hijo a tomar buenas decisiones en lo relativo a la comida? Conviértalo en un “detective de ingredientes”.

1. Dele una lupa, una libreta pequeña y un lápiz para que se los lleve cuando vayan al supermercado. Puede usar la lupa para leer la letra pequeña de las listas de ingredientes de los alimentos envasados y luego tomar notas en su libreta.
2. Diga a su hijo que compare varias marcas contando el número de ingredientes. Explíquelo que, por lo general, cuantos menos ingredientes hay, más sano es el alimento.



3. Pídale que escriba el primer ingrediente de la lista: es el más abundante en el paquete. Coménteles que los ingredientes principales deberían ser alimentos sanos como trigo integral, verduras o fruta.

4. Observen juntos la lista de ingredientes. ¿Hay palabras que ninguno de ustedes puede reconocer o pronunciar? Probablemente son aditivos químicos o conservantes.

Idea: Dele a su hijo una lista de cinco “sospechosos” de los que precaverse: aceite hidrogenado, aceite parcialmente hidrogenado, sirope de maíz alto en fructosa, MSG (glutamato monosódico) y nitrato sódico. Pídale que le alerte a usted sobre los alimentos que contengan esas sustancias dado que probablemente no son muy sanos. ●

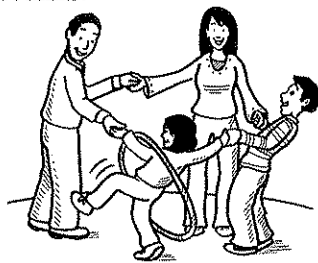
RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos de aro

Girar. Rodar. Saltar dentro de él. Jugar con un hula hoop es una forma divertida y barata de que su familia se mueva. Pruebe con estas actividades:

● Desafiense a hacer movimientos especiales mientras gira el hula hoop. *Ejemplos:* Mantenerse en un pie, andar hacia adelante, andar hacia atrás, moverse en círculo, girar el aro en las rodillas.

● Jueguen a Enhebra la Aguja con un grupo de familiares o de amigos. Pónganse en círculo



agarrados de las manos con un hula hoop colgando del brazo de una persona. Esa persona tiene que pasar por el aro para pasárselo al siguiente jugador sin soltar la mano de nadie. El siguiente jugador tiene que hacer lo mismo y así hasta que el aro vuelve al primer jugador.

● Cuelguen un hula hoop de la rama de un árbol o un tendedero. Que un jugador se ponga en cada extremo y láncense el balón a través del aro. ●



DE PADRE A PADRE

Rastrillar y jugar

Mi esposo y yo solíamos pasar varios fines de semana cada otoño rastrillando hojas. El año pasado se nos ocurrieron formas divertidas de que nuestros hijos nos ayudaran e hicieran ejercicio.

Les pedimos prestados a los vecinos rastrillos para tener uno por persona. A continuación, cada uno de nosotros eligió un área e hizo montones de hojas con los rastrillos. Dejamos un pasillo lo suficientemente ancho para que los niños lanzaran un balón o pasaran en bici. Luego hicimos un circuito de obstáculos con montoncitos para saltar por encima y una sección en zigzag por la que se podía correr.

Finalmente, hicimos una carrera para meter las hojas en bolsas. Pusimos un cronómetro para comprobar cuántas bolsas podía llenar cada uno antes de que sonara la alarma. Repetimos la carrera hasta que embolsamos todas las hojas. ¡Los niños se lo pasaron tan bien que ahora esperan con ilusión que empiecen a caerse las hojas otra vez! ●



EN LA COCINA

Estación de calabazas

Una excursión al huerto de calabazas puede ser una de las cosas favoritas de los niños en otoño. Explique a sus hijos que no sólo es divertido elegir y decorar calabazas sino que también es delicioso y sano comerlas. Pruebe con estas ideas.

Enchiladas de calabaza. Mezclen 1/3 de taza de calabaza enlatada con 2 cucharaditas de salsa para tacos baja en sodio. Sobre una tortilla de maíz, hagan capas de 2 cucharadas de salsa para enchiladas, la calabaza condimentada, queso cheddar bajo en grasa rallado, rodajas de champiñón y cebolla picada. Calienten un poco la tortilla, enrollen, coloquen sobre una fuente no adherente para galletas y horneen 8 minutos a 400°. Recubran con salsa de tomate.

Pipas de calabaza tostadas. Que su hijo saque las pipas de la calabaza. Colóquenlas en un cuenco de agua durante una hora y aclárenlas en un colador para remover toda la “baba”. Séquenlas y recúbranlas con 2 cucharadas de aceite de oliva. Extiéndanlas en una fuente para el horno. Horneen a 250° hasta que estén crujientes y doradas, unos 40 minutos.

Salsa de calabaza. Combinen 2 tazas de calabaza de lata, 1/3 de taza de compota de manzana, 1 cucharada de jugo de limón, 1/4 cucharadita de especias para pastel de calabaza y 1/4 de taza de miel. Mezclen bien. Sirvan como guarnición o como cubierta para tostada de trigo integral. ●



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