

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

December 2009

Klein ISD
Health Services



BEST BITES

In plain view

Keep a tray of washed, ready-to-eat raw vegetables in the refrigerator at your child's eye level. You might fill it with colorful bell pepper slices, whole mushrooms, and broccoli pieces. Then, when your youngster opens the refrigerator for a quick snack, the



healthy vegetables will be the first thing he sees.

Support sports teams

Is your youngster on a sports team? Show support for her physical activity by helping at practice, ordering team T-shirts, or arranging healthy snacks for games and events. Since games are often on weekends or evenings, working parents may be able to drive carpools, keep score, or assist the coach.

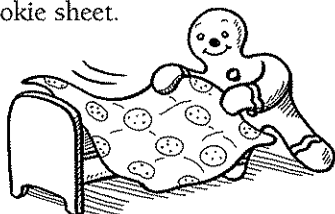
DID YOU KNOW?

People who eat quickly are three times more likely to be overweight. Encourage your family to slow down while eating. Chew food slowly, pause between bites, and put your fork down from time to time. You'll enjoy your food more—and you may do better at maintaining a healthy weight.

Just for fun

Q: What did the gingerbread man put on his bed?

A: A cookie sheet.



Healthy drinks

When your youngster is thirsty, what does she reach for? Soda or juice? Sports or energy drinks? Help her make the switch to water and milk, and you'll encourage her to set healthy patterns for life. Here's how:

1. Try for 3–4 servings of fat-free milk a day. Your child can drink a glass with breakfast, buy it with her school lunch, or have it with her after-school snack. Or use milk to make meals and snacks.

Examples: Mix with scrambled eggs, or blend a smoothie with milk, yogurt, ice cubes, and fruit.

2. Make water your family's "drink of choice" when you're out. Take reusable bottles on car trips, and give your youngster water when she goes to sports practices and games. When you eat out, ask for water rather than soda. Your family will be healthier, and you'll save money, too.

3. Let your child see you drinking both milk and water. You might have milk



with a meal or keep a glass of water nearby when you work, pay bills, or read. *Tip:* Try not to drink soda around your youngster—research shows that children of soda drinkers are much more likely to drink soda regularly.

4. Limit sports, energy, and juice drinks. They can have as much sugar as soda, and most sports and energy drinks contain caffeine. If your child drinks juice, try to restrict it to a glass a day, and make sure to buy only 100% juice. ●

Add flavor!

Help your child break the soda habit with these ideas for dressing up water.

Fruit punch. Put a splash of 100% fruit juice into a glass of seltzer (carbonated water), and drop in an orange slice or a strawberry. Your youngster will love the bubbles—and the fruit flavor.

Water coolers. Add thinly sliced lemons and limes, cucumbers, or apples to a pitcher of water, and keep it in the refrigerator. Changing the flavor daily will keep your child interested. *Tip:* Refrigerate for 30 minutes to let the flavors set.

Fruit purée. Blend fresh or frozen fruit in a blender until it's smooth, and stir a few tablespoons of the purée into seltzer. Try mangos, peaches, or berries—or mix and match flavors. ●



Active all winter

Just because it's cold outside doesn't mean it's time to plop down on the couch! Here are activities to help your youngster stay fit this winter.

Play inside

- Get several exercise videos from the library, and do one of them every day. Which is the favorite?
- Play follow the leader through the house. *Example:* Crawl under a table, step over a magazine rack, hop around a sofa.
- Learn to do tricks with a hacky sack. Practice every day, and then show friends or family what you can do.



- Choose a movement to go with each number on a die (1 = 1 sit-up, 2 = 2 squats, and so on). Take turns rolling the die and calling out the number. Then, everyone does the activity.

Go outdoors

- Race-walk around the block. Who can cross the finish line first?
- Gather friends for a flag football game. Ask parents to join on a weekend for a parent-child contest.
- Play hide-and-seek or Red Rover in the snow. (No snow? Play anyway!)
- Using lacrosse sticks, toss a small rubber ball back and forth. *Note:* Find youth lacrosse sticks at a garage sale, or ask neighbors for hand-me-downs. ●

ACTIVITY CORNER

Find the iron

Your child needs to eat foods with iron to stay healthy. Why? Iron makes hemoglobin, which carries oxygen through the bloodstream into the cells of her body.

Luckily, your youngster's cereal can be a good source of iron. Here's a fun experiment that will let her see the iron with her own eyes.



Have your child put 1/4 cup of fortified cereal in a zipper freezer bag, seal it, and crush the cereal with

her hands or a rolling pin. Let her pour the cereal into a bowl, add 1/4 cup water, and stir the mixture well with a strong magnet (bar or horseshoe-shaped).

Then, she can lift the magnet out of the bowl and wipe it clean with a white paper towel. She will see tiny black specks on the paper towel—that's the iron! ●

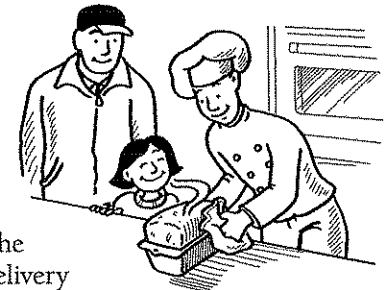
PARENT TO PARENT

Food field trips

When my daughter Mia came home excited from a class trip, I had a great idea. Why not go on family field trips? Since I've been trying to get my children to eat better, I thought we might try places where they could learn about food.

Our first trip was to a bakery. My kids loved finding out how bread is made. Next, we visited the local supermarket. The manager showed us the delivery docks, the storeroom, and other behind-the-scenes areas.

We have a few more "food trips" planned. In the spring, we're going to pick strawberries one month and visit a dairy farm that's about an hour away another month. We're enjoying the family time together, and I'm glad my children are learning where their food comes from. ●



IN THE KITCHEN

Rice bowls

For a quick and healthy meal, borrow this idea from Asian cuisine. Cook brown rice, divide it into bowls for each person, and add toppings.

Breakfast: Scrambled eggs, chopped tomatoes, diced green bell peppers, and shredded Monterey Jack cheese

Pizza: Cooked turkey sausage, sliced mushrooms, chopped onions, low-salt tomato sauce, and a sprinkle of oregano

Chicken: Cubed, cooked chicken (use last night's leftovers),

microwaved frozen vegetables like corn, peas, and carrots, and low-sodium teriyaki sauce

Taco: Ground beef (browned and drained), canned kidney beans (drained), shredded cheddar cheese, low-fat sour cream, and salsa

Note: One-half cup of brown rice provides one serving of whole grains

(three servings a day are recommended). Also, rice is gluten-free, so it's a great choice for children with celiac disease or wheat allergies. ●



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.

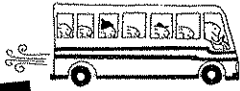
ISSN 1935-4630

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2009

Klein ISD
Health Services



BOCADOS SELECTOS

A la vista

Ponga en la nevera una bandeja con verduras lavadas y listas para comer a nivel de los ojos de su hijo. Podría llenarla con vistosas rodajas de pimientos, champiñones y trozos de brécol. De esta forma cuando su hijo abra la nevera en busca de un bocado rápido,



las verduras sanas serán la primera cosa que vea.

Apoyo a los equipos de deportes

¿Es miembro su hija de un equipo de deportes? Apoye sus actividades físicas ayudándola en el entrenamiento, encargando camisetas del equipo o haciendo meriendas saludables para partidos y otros eventos. Como los partidos suelen tener lugar los fines de semana, los padres que trabajan quizá puedan turnarse en el uso del auto, llevar el tanteo o ayudar al entrenador.

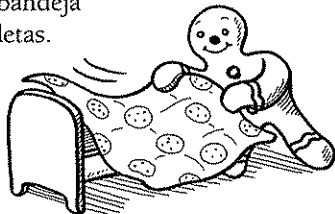
¿SABÍA USTED?

La gente que come deprisa tiene tres veces más probabilidades de adquirir sobrepeso. Anime a su familia a comer sin prisas. Mastiquen despacio, deténganse entre bocados y posen de vez en cuando el tenedor. Disfrutarán más de la comida y quizá mantengan mejor un peso sano.

Simplemente cómico

P: ¿Qué puso el hombrecillo de jengibre en su cama?

R: Una bandeja para galletas.



Bebidas sanas

Cuando su hija tiene sed, ¿qué quiere beber? ¿Refrescos o jugo? ¿Bebidas deportivas o energéticas? Ayúdela a pasarse al agua y a la leche y la animará a establecer hábitos saludables para toda la vida. He aquí cómo:

1. Pónganse de objetivo de 3 a 4 porciones de leche desnatada al día. Su hija puede beber un vaso con el desayuno, comprarla con el almuerzo escolar o llevársela de casa para merendar después del colegio. Use leche también para hacer comidas y tentempiés. *Ejemplos:* Añádala a huevos revueltos o haga un batido con leche, yogurt, cubitos de hielo y fruta.
2. Que el agua sea la “bebida favorita” de su familia cuando salgan. Llévense botellas reusables cuando viajen y dele agua a su hija cuando vaya a entrenamientos y partidos. Cuando coman fuera, pidan agua en vez de refrescos. Su familia estará más sana y además ahorrarán dinero.
3. Que su hija vea a los mayores bebiendo leche y agua. Tal vez usted podría servir



leche con una comida o tener un vaso de agua sobre la mesa cuando trabaje, pague facturas o lea. *Idea:* Procure no beber refrescos delante de su hija: la investigación demuestra que los hijos de personas que beben refrescos tienden más a beber regularmente refrescos.

4. Limite el consumo de bebidas deportivas, energéticas y basadas en jugos. Pueden tener tanta azúcar como un refresco y la mayoría de las bebidas deportivas y energéticas contienen cafeína. Si su hija bebe jugo, procure restringirlo a un vaso al día y asegúrese de que es jugo natural 100%. ♥

¡Añadan sabor!

Ayude a su hijo a romper el hábito de los refrescos con estas ideas para añadir sabor al agua.

Ponche de frutas. Pongan un poquito de jugo de frutas 100% natural en un vaso de agua con gas y añadan una rodaja de naranja o una fresa. A su hijo le encantarán las burbujas y el sabor de la fruta.

Agua con sabores. Añadan rodajitas de limón y lima, pepino o manzana a una jarra de agua y métenla en la nevera. Cambiar el sabor a diario mantendrá el interés de su hijo. *Idea:* Refrigeren durante 30 minutos antes de beber para que se posen los sabores.

Puré de frutas. Licuen fruta fresca o congelada en la batidora hasta conseguir un puré suave y mezclen unas cucharadas de puré con agua con gas. Prueben con mangos, duraznos o bayas, o bien mezclen sabores. ♥



Activos todo el invierno

¡Que haga frío fuera no quiere decir que sea el momento de tumbarse en el sofá! He aquí actividades que ayudarán a su hijo a mantenerse en forma este invierno.

Juegen en casa

- Saquen de la biblioteca varios videos de ejercicio físico y hagan uno al día durante una semana. ¿Cuál es su favorito?
- Jueguen a seguir al líder por la casa. *Ejemplo:* Pasar por debajo de una mesa, saltar por encima de un revistero o saltar a la pata coja alrededor del sofá.
- Aprendan a hacer trucos con un hacky sack. Practiquen todos los días y luego enseñen a sus amigos o familiares lo que pueden hacer.
- Elijan un movimiento que se corresponda con cada número de las caras de un dado (1 = abdominales, 2 = sentadillas y así



sucesivamente). Túrñense lanzando el dado y anunciando el número. A continuación, hagan todos la actividad.

Al aire libre

- Hagan una carrera alrededor de su bloque. ¿Quién es el primero en cruzar la meta?
- Reúnan a sus amigos para un partido de tochito. Pidan a

los padres que se unan los fines de semana para un partido entre padres e hijos.

- Jueguen en la nieve al escondite o a Red Rover. (¿No hay nieve? ¡Jueguen de todas formas!)
- Usando palos de lacrosse láncese una pelota pequeña de goma. *Nota:* Busquen los palos de lacrosse para jovencitos en una venta de garaje o pidan a sus vecinos que les presten los que ya no usan. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Descubre el hierro

Su hija necesita comer comidas con hierro para estar sana. ¿Por qué? El hierro produce hemoglobina que lleva el oxígeno por la sangre a las células del cuerpo.

Por suerte, los cereales que desayuna su hija son una buena fuente de hierro. He aquí un divertido experimento que le dejará ver el hierro con sus propios ojos.



Diga a su hija que ponga ¼ de taza de cereales fortalecidos en una bolsa para el congelador con cierre, que la selle bien, y que aplaste los

cereales con las manos o un rodillo de cocina. Dígale que ponga los cereales en un cuenco, que añada ¼ de taza de agua y que le dé vueltas a la mezcla con un imán fuerte (de barra o en forma de herradura).

A continuación puede sacar el imán del cuenco y secarlo con una toalla blanca de papel. Verá puntitos negros en el papel: ¡eso es el hierro! ♥

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

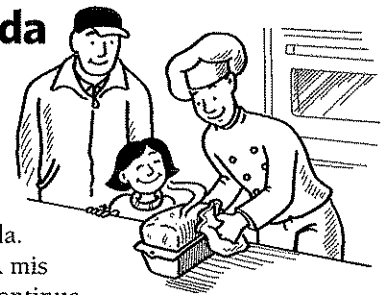
DE PADRE A PADRE

Excursiones y comida

Cuando mi hija Mia regresó entusiasmada de una excursión con la escuela se me ocurrió una idea. ¿Por qué no organizar excursiones familiares? Como estaba intentando que mis hijos comieran mejor pensé que podríamos ir a sitios en los que aprendieran sobre la comida.

Nuestra primera excursión fue a una panadería. A mis hijos les encantó descubrir cómo se hace el pan. A continuación visitamos el supermercado. El encargado nos enseñó las zonas de llegada de camiones, el almacén y otras áreas fuera de la vista del público.

Tenemos planeados unos cuantos más "viajes de comida". En la primavera vamos a ir a recoger fresas un mes y otro iremos a una vaquería que está a una hora de viaje. Disfrutamos del tiempo en familia y yo estoy encantado de que mis hijos aprendan de dónde viene lo que comen. ♥



EN LA COCINA

Cuencos de arroz

Para conseguir una comida rápida y sana, tomen prestada esta idea de la cocina asiática. Cocinen arroz integral, divídanlo en cuencos para cada persona y añadan ingredientes por encima.

Desayuno: Huevos revueltos, trozos de tomate, daditos de pimiento verde y queso Monterey Jack rallado

Pizza: Salchicha de pavo cocinada, champiñones en rodajas, cebolla picada, salsa de tomate baja en sodio y un poco de orégano

Pollo: Pollo cocinado y en cubitos (usen los restos de la noche anterior), verduras congeladas y

cocinadas en el microondas como maíz, guisantes y zanahorias y salsa teriyaki baja en sodio

Taco: Ternera molida (cocinada y escurrida), frijoles rojos de lata (escurridos), queso cheddar rallado, crema agria baja en grasa y salsa

Nota: Media taza de arroz integral proporciona una porción de cereales integrales (se recomiendan tres porciones al día). El

arroz, además, no contiene gluten y es una alternativa excelente para niños con enfermedad celiaca o con alergias al trigo. ♥

