

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

April 2020

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BEST BITES

Better ballpark choices

Baseball season is here! If you take your child out to a ball game, look for healthier concession-stand options. Examples include plain popcorn, grilled chicken strips dipped in mustard,



fresh fruit, and veggie wraps.

Watching the game at home?

Let your youngster set up his own nutritious snack bar. *Tip:* Drink water rather than soda.

Take a homework break

When your child does homework, encourage her to take active breaks. A younger child may need a break every 20 minutes, while an older one might work for 45 minutes at a time. She could set a timer to remind herself. When the timer goes off, she can march in place, do jumping jacks, or walk up and down the stairs.

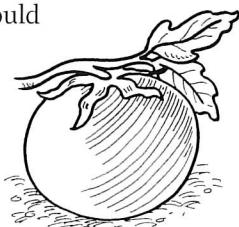
DID YOU KNOW?

Rhubarb is in season now, and it contains a lot of calcium and vitamin C. Since rhubarb is naturally tart, your child may enjoy it roasted and sweetened. Remove the leaves, cut into bite-sized pieces, drizzle with honey, and roast 5 minutes at 450°. Chill, then serve with strawberries.

Just for fun

Q: Why is a tomato round and red?

A: Because if it were long and green, it would be a cucumber!



Whole grains for health

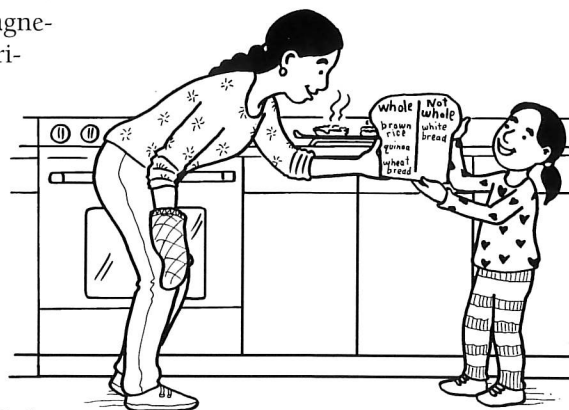
Whole grains provide zinc, magnesium, B vitamins, and fiber—nutrients your growing child needs. Plus, they add many flavors and textures to meals. Get more whole grains into her diet with these ideas.

Track your grains

Help your youngster make half of her grains whole. Have her draw a slice of bread on brown paper, cut it out, and draw a line down the middle. She can label one half “Whole” and the other “Not whole.” Each time she eats a grain serving (one slice of bread or one cup of rice or pasta, for example), she lists it on the correct side. At the end of the day, have her count her grains.

Revamp recipes

Together, create new recipes for foods your child likes—swapping in whole grains. If she loves pizza, she could write a recipe for mini pizzas on whole-wheat English muffins. Her recipe for chicken nuggets might include crushed whole-grain cereal for the breading.



Now let her help you make the recipes for family meals.

Eat something new

Has your youngster ever had farro? How about barley or quinoa? Trying a new whole grain as a family—and incorporating it into something familiar—may make her more likely to eat it. For example, add farro to soups, toss cooked barley into salads, or put cooked quinoa into burritos.

Food-related field trips

Your youngster can learn about food—and get more steps in while walking around—with these family outings.

- **Visit a garden center.** Let your child pick seeds to plant in containers or a garden. Talk about how you can use the vegetables or herbs he'll grow. (“We could make yummy pasta sauce with fresh basil.”)

- **Attend a food festival.** Try a “taste of the town” event where you can sample many different foods. Or look for a festival dedicated to a specific food like watermelon or potatoes—your youngster will see the various ways it can be served. Maybe you'll find an international fair where you could eat foods from Scandinavia or Guatemala, for instance, and expose your child to other cultures.



Winning ways to support young athletes

Organized sports keep kids active and teach teamwork. But what is a parent's role? Use these three tips to help your child succeed in sports.

1. Be there. Attend your youngster's games or events as often as possible. Cheer on his efforts with encouraging words. Aside from snapping the occasional photo, try to avoid using your phone—your child will see that he has your full attention.



2. Encourage healthy eating.

Help your child pick out healthy snacks to keep in his gym bag. Good choices include oranges and whole-wheat crackers with hummus. Don't forget a water bottle! Also, the night before a game or meet, let him decide which lean protein, whole grain, and vegetable to have for dinner so he eats a nutritious, satisfying meal.

3. Focus on effort. Certainly congratulate your youngster when he succeeds (perhaps if he "sticks" his gymnastics floor routine or sinks a three-pointer in basketball). If he falls during a routine or misses a shot, you could say something like "I'm proud of you for bouncing back and trying hard until the end." 🍌

gymnastics floor routine or sinks a three-pointer in basketball). If he falls during a routine or misses a shot, you could say something like "I'm proud of you for bouncing back and trying hard until the end." 🍌

PARENT TO PARENT

"Invent" a healthy cereal

It seemed like every week my son Juan would ask for a new cereal he saw advertised on TV. The boxes looked like fun, with cartoon or video-game characters, but they were full of sugary ingredients like marshmallows and chocolate chips.

I asked Juan which ingredients he thought a healthy cereal would have. He said maybe oats, fruit, and nuts. That gave me an idea. I suggested that he invent his own cereal and make a commercial for it. Juan wrote a script for an ad promoting a cereal he called Monkey's Banana Crunch. It included nutritious ingredients like raisins and baked banana chips.

After Juan practiced a few times, I filmed his commercial for him. He had a blast pretending to be a rain-forest ranger encouraging his family to eat the cereal. Now my plan is to keep helping Juan look past what's on a package and consider whether the food inside is actually good for him. 🍌



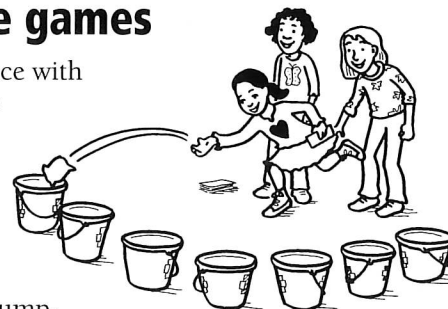
ACTIVITY CORNER

Fruit and veggie games

Celebrate colorful produce with these games that encourage your child to run, hop, and throw.

Color Match. Let your child tape squares of different-colored construction paper to separate buckets. Then, have her write names of fruits and vegetables on 12 index cards. Take turns drawing a card (such as pumpkin) and tossing a beanbag into the matching bucket (orange). Score a point for each correct shot—high score wins.

Red Pepper, Green Pepper, Yellow Pepper. Play this version of Red Light, Green Light. Players stand at the start line, and you call out commands. ("Green pepper" = run toward the finish line, "red pepper" = stop, and "yellow pepper" = hop forward.) If they move the wrong way, they return to the start. The first player to cross the finish line wins. 🍌



IN THE KITCHEN

Tasty picnic sides

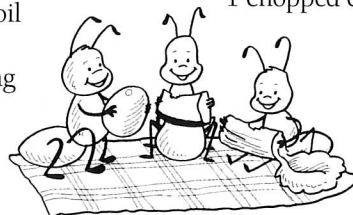
For your next picnic, skip the high-fat mayonnaise-based salads, and try these healthier options.

• **Waldorf fruit salad.** Stir together $\frac{1}{2}$ cup plain Greek yogurt, 1 tbsp. honey, and 1 tbsp. orange juice. Mix with 1 chopped apple, 1 cup halved grapes, 1 cup diced celery, and 1 cup chopped walnuts.

• **Sesame noodles.** Boil 6 oz. whole-wheat spaghetti noodles according to package directions, drain, and set aside. In a blender, mix $\frac{1}{3}$ cup creamy peanut

or sunflower seed butter, 1 tsp. minced ginger, 2 tbsp. rice vinegar, 2 tbsp. low-sodium soy sauce, 1 tbsp. sesame oil, 1 minced garlic clove, and 1 tsp. sweet chili sauce. Toss noodles with sauce.

• **Stuffed tomato salad.** Slice the tops off of 4 large tomatoes. Hollow them out, and mix the insides (seeds removed) with 1 cup cooked corn, 1 chopped cucumber (peeled), and 1 cubed avocado. Divide the mixture evenly among the tomatoes, drizzle with olive oil, and sprinkle with chopped fresh cilantro. 🍌



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 CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • 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

Abril de 2020

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Opciones para el estadio

¡Ya está aquí la temporada de béisbol! Si se lleva a su hijo a un partido, busquen opciones más sanas en los puestos de venta. Algunos ejemplos son las palomitas sin nada, tiras de pollo asado con mostaza, fruta fresca y rollitos de verduras. ¿Ven el partido en casa? Que su hijo prepare su propio y nutritivo puesto de tentempiés. *Consejo:* Beban agua en lugar de refrescos.



Una pausa en los deberes

Cuando su hija haga deberes escolares, animela a que haga pausas activas. Una niña pequeña puede necesitar un descanso cada 20 minutos, mientras que otra mayor podría trabajar durante 45 minutos. Su hija podría poner un cronómetro para recordárselo. Cuando suene la alarma puede caminar sin moverse del sitio, hacer saltos de tijera o subir y bajar las escaleras.

¿SABÍA USTED?

El ruibarbo está de temporada y contiene mucho calcio y vitamina C. Como el ruibarbo es naturalmente agrio, quizá a su hijo le guste asado y endulzado. Quite las hojas, córtelo en trozos pequeños, rocíelos con miel y áselos en el horno 5 minutos a 450 °F. Cuando se enfríe el ruibarbo, sírvalo con fresas.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué es redondo y rojo el tomate?

R: ¡Porque si fuera alargado y verde sería un pepino!



Cereales integrales para la salud

Los cereales integrales proporcionan zinc, magnesio, vitaminas del grupo B y fibras, nutrientes que su hija necesita. Además añaden sabores y texturas a las comidas. Incluya más cereales integrales en su dieta con estas ideas.

Monitorean sus cereales

Ayude a su hija a que la mitad de los cereales que coma sea integral. Dígale que dibuje una rebanada de pan en papel marrón, que la recorte y la divida por la mitad con una línea. Puede escribir “Integral” en una mitad y en la otra “No integral”. Cada vez que coma una porción de cereal (una rebanada de pan o una taza de arroz o pasta, por ejemplo), la escribe en el lado correcto. Al final del día, dígale que cuente sus cereales.

Renueven recetas

Crean recetas nuevas para alimentos que le gustan a su hija, usando cereales integrales. Si le gusta la pizza, podría escribir una receta para mini pizzas sobre



panecillos ingleses integrales. Su receta para bocaditos de pollo podría incluir cereales integrales machacados para el empanado. A continuación, que le ayude a cocinar las recetas para las comidas de su familia.

Coman algo nuevo

¿Ha comido farro alguna vez su hija? ¿Y cebada o quinoa? Si toda la familia prueba un cereal nuevo—y lo incorpora a algo conocido—es más probable que ella lo coma. Por ejemplo, añadan farro a sopas, mezclen cebada con la ensalada o pongan quinoa cocida en los burritos. 🍷

Excursiones relacionadas con alimentos

Su hijo aprenderá sobre la comida y dará más pasos mientras pasea con estas salidas en familia.

● **Visiten un centro de jardinería.** Que su hijo elija semillas para plantarlas en tiestos o en el jardín. Hablen de cómo pueden usar las verduras o las hierbas aromáticas que cultive. (“Podríamos hacer una deliciosa salsa para la pasta con albahaca”).

● **Asistan a un festival de comida.** Vayan a un evento dedicado a los “sabores de la ciudad” en el que podrán probar distintos alimentos. O bien busquen un festival dedicado a un alimento concreto como la sandía o las papas: su hijo verá de cuántas formas distintas pueden servirse. Quizá encuentren una feria internacional donde podrían comer alimentos de Escandinavia o Guatemala, por ejemplo, y así exponer a su hijo a otras culturas. 🍷



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Apoyo a los jóvenes deportistas

Los deportes organizados mantienen activos a los niños y enseñan a trabajar en equipo. ¿Pero cuál es el papel de los padres? Usen estos tres consejos para ayudar a su hijo a triunfar en los deportes.

1. Hágase presente. Asista a los partidos o eventos deportivos de su hijo con tanta frecuencia como pueda. Aplauda sus esfuerzos con palabras de ánimo. Salvo para tomar alguna foto esporádica, trate de no usar el teléfono: su hijo verá que cuenta con toda su atención.



triunfe (por ejemplo cuando “clava” su rutina de ejercicios gimnásticos de suelo o anota un triple en baloncesto). Si se cae durante una rutina o falla un lanzamiento, podría decirle “Estoy orgulloso de ti porque te recuperaste y te esforzaste hasta el final”. ♥

2. Anime el consumo de alimentos sanos. Ayude a su hijo a que elija tentempiés sanos para llevar en su bolsa de deportes. Entre las buenas opciones se incluyen las naranjas y las galletas saladas integrales con hummus. ¡No se olviden de la botella de agua! Así mismo, la noche previa al partido o evento, pregúntele qué proteína magra, cereal integral y verdura quiere de cena para que coma una comida nutritiva que le llene.

3. Concéntrese en el esfuerzo.

Felicite, por supuesto, a su hijo cuando

DE PADRE A PADRE “Inventen” un cereal sano

Me daba la impresión de que mi hijo Juan me pedía los cereales nuevos que había visto anunciados en TV. Las cajas parecían divertidas, con personajes de dibujos animados o de videojuegos, pero los cereales estaban llenos de ingredientes azucarados como esponjitas dulces o trocitos de chocolate.

Le pregunté a Juan qué ingredientes debería tener un cereal sano. Dijo que quizá avena, fruta, y nueces. Esto me dio una idea. Le sugerí que inventara su propio cereal para el desayuno y que hiciera un anuncio publicitario para él. Juan escribió el guion para el anuncio promocionando un cereal que llamó Crujiente de Banana. Incluía ingredientes nutritivos como uvas y chips de banana horneadas.

Después de que Juan practicara unas cuantas veces, yo filmé el anuncio. Se divirtió muchísimo haciendo de guardabosques que anima a su familia a comer los cereales. Ahora mi plan es seguir ayudando a Juan a que mire más allá del empaquetado y a que piense si la comida que contiene es de verdad buena para él. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos con frutas y verduras

Celebren el colorido de los productos frescos con estos juegos que animan a su hija a correr, saltar y lanzar.

Parejas de colores. Que su hija pegue con cinta cuadrados de cartulina de varios colores a varios cubos. Luego, dígame que escriba nombres de frutas y verduras en 12 fichas de cartulina. Por turnos saquen una ficha (por ejemplo, calabaza) y lancen un saquito blando al cubo correspondiente (el naranja). Anótese un punto por cada lanzamiento que acierte: gana el puntaje más alto.



Pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo. Jueguen a esta versión de Luz roja, luz verde. Las jugadoras se colocan en la línea de salida y usted da órdenes. (“Pimiento verde” = corre hacia la línea de meta, “pimiento rojo” = detente y “pimiento amarillo” = salta hacia adelante.) Si comenten un error al moverse, vuelven al inicio. Gana la primera jugadora que cruce la línea de llegada. ♥

EN LA COCINA

Sabrosas guarniciones para la merienda

En su próxima merienda, sáltense las ensaladas condimentadas con mayonesa con alto contenido graso y prueben estas opciones más sanas.

● **Ensalada de fruta Waldorf.** Mezclen $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego natural, 1 cucharada de miel y 1 cucharada de jugo de naranja. Añadan la mezcla a 1 manzana troceada, 1 taza de uvas en mitades, 1 taza de apio picadito y 1 taza de nueces troceadas.

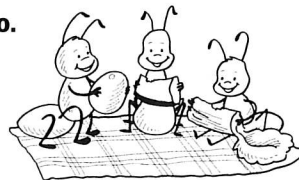
● Espaguetis con sésamo.

Cuezan 6 onzas de espaguetis integrales siguiendo las direcciones del paquete, escurran y aparten. En una batidora

mezclen $\frac{1}{2}$ de taza de manteca cremosa de cacahuete o de pipas de girasol, 1 cucharadita de jengibre picado, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 ajo picado y 1 cucharadita de salsa de chile dulce. Mezclen los espaguetis con la salsa.

● Ensalada de tomate relleno.

Corten la parte superior de 4 tomates grandes. Vacíenlos y mezclen la pulpa (sin semillas) con 1 taza de maíz cocido, 1 pepino troceado (y pelado) y 1 aguacate en daditos. Rellenen los tomates con la mezcla, condimenten con aceite de oliva y cilantro fresco picado por encima. ♥



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 CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • 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