



# Color Me Healthy NEWS

preschoolers moving & eating healthy

SEPTEMBER

## Media's Effect On Children



Television, video games, tablets, phones and computers are all a part of most children's lives. The effects of too much media consumption are unhealthy weights and lack of physical activity; not to mention the unhealthy snacking that too often occurs while watching. In addition, children are exposed to thousands of ads for unhealthy foods.

With all of the time spent inactive in front of a screen, what can you do to help your child watch less:

- Allow your children to watch no more than 1 hour per day—this includes video games, computer, tablet or phone.

- Instead of turning on a device, go outside and be active. Take a walk or bike around your neighborhood.
- Encourage drawing, reading out loud or alone, singing, and outdoor activities instead of using media.
- Make a family rule of no technology during meal time.
- Begin to educate your child about advertising and help them understand they are selling a product.



## Eating Out And Eating Healthy

We are all so busy with work and family that eating out has become a way of life.

Eating out, however, sometimes makes it hard to eat healthy. Try to limit the number of times you eat out per week. Sharing a simple meal at home is usually healthier. When you do eat out, try some of the tips below to keep you and your family healthy.

- If you are eating at a fast food restaurant, bring fresh whole fruit for dessert and order low-fat milk or water instead of soft drinks.
- Many restaurants now have nutrient information on their foods. Check out the calories on menu items; try to choose foods that fit into your child's calorie needs.
- Choose a restaurant that serves healthy options.
- Share a meal with a family member. Portions in restaurants are usually much larger than what you should eat for one meal. Consider sharing an entrée with your child; the kid's menu items are sometimes not as healthy as some of the adult selections.
- Select roasted, baked, broiled, or grilled meats without sauces, gravies or breading.
- Ask to substitute a baked potato or other vegetable for French fries.
- Go easy on salad dressing and sauces. Request them on the side so you can control the amount you eat.



## Stress Busters

Had a stressful day? Try some of these simple tips to help you get a handle on your stress:

- Take several deep breaths.
- Put yourself in time out. A few minutes of alone time can help manage stress.
- Turn on some music. Sing along or dance with your child.
- If someone can watch the child, let them play and you take a walk.
- Vacuum, dust, or sweep the kitchen floor. It will get the chores done and take your mind off your stressful day.



## Color Me Healthy Parent Bulletin Board

Boost the benefits of breakfast. Add an apple or banana chunks to cold cereal, oatmeal or yogurt. Send the kids to school with an apple to eat on the way.

Physical activity for young children means active play—outside or inside. Teach children early that activity is fun.

Make changes gradually. Do not expect to change your eating habits overnight. Changing too much too fast can get in the way of success. Small changes over time make positive impacts on lifelong eating habits.



## Kids Kitchen

*This is a recipe for you and your children to prepare together. It is not designed for children to make on their own. Supervision and assistance from an adult are required. Getting your children involved in food preparation will go a long way in encouraging them to try new foods and enjoy eating.*

### Fruit Chaat *6 servings*

#### INGREDIENTS

- 2 medium bananas, peeled and sliced
- 1 medium apple, chopped into small pieces
- 1 mango, peeled and cut into small cubes
- 1 cup halved red grapes
- 1 medium sweet potato
- 1–2 limes
- 1/2 teaspoon salt (adjust to taste)
- 1/2 teaspoon red chili powder (adjust to taste)
- 1/4 teaspoon black pepper (adjust to taste)

#### INSTRUCTIONS

1. Poke holes in the sweet potato and microwave for 5–8 minutes, rotating half way through. Allow to cool, peel and cut into small cubes.
2. Combine banana, apple, mango, grapes, and sweet potato in a big mixing bowl.
3. Squeeze juice from limes into mixture and toss.
4. Mix in the salt, chili powder, and black pepper.



## Food For Families On The Go

### Honey Citrus Chicken Drumsticks *6 servings*

#### INGREDIENTS

- Zest from one orange
- Juice from one orange (approximately 1/3 cup)
- Zest from one lemon
- 1/4 cup honey
- Pinch salt
- Pinch pepper
- 1/4 cup olive oil
- 1 teaspoon fresh thyme
- 6 skinless chicken drumsticks with bone-in

#### INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 375°.
2. Combine all ingredients (except chicken) to make marinade. Separate into two bowls.
3. Marinate the chicken in one of the bowls of marinade for 15–20 minutes.
4. Spread marinated chicken onto foil-lined baking pan and dispose of bowl of marinade used to marinate chicken.
5. Bake for 20–25 minutes at 375°.
6. Once cooked, brush chicken with remaining marinade.

Prep Time: 20 minutes  
Cook Time: 20 minutes  
Calories per serving: 210



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

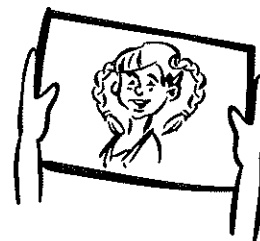
SEPTIEMBRE

## Los efectos de los medios masivos en los niños

La televisión, los videojuegos, las tabletas electrónicas, los teléfonos y las computadoras son parte de vida de la mayoría de los niños. Los efectos del consumo excesivo de los medios son un peso corporal poco saludable y falta de actividad física; no se diga el consumo de bocadillos poco saludables que con frecuencia ocurre mientras se mira una pantalla. Además, los niños se exponen a miles de anuncios publicitarios que ofrecen alimentos poco saludables.

Con todo ese tiempo que se pasa sin actividad frente a una pantalla, he aquí lo que puede hacer para ayudar a su niño a mirar menos:

- No permita que los niños vean una pantalla más de 1 hora al día – ese tiempo incluye videojuegos, computadora, tableta electrónica o teléfono.
- En vez de prender un aparato electrónico, sáquelos a realizar actividades físicas; vayan a caminar o a andar en bicicleta alrededor del vecindario.
- Anime a sus niños a que en vez de ver la televisión o usar los medios masivos, dibujen, lean en voz alta o a solas, canten o lleven a cabo actividades al aire libre.
- Convierta en regla de la familia no hacer uso de tecnología durante la hora de la comida.
- Comience a educar a sus hijos sobre la publicidad, ayúdelos a comprender que les están tratando de vender un producto.



### Coma alimentos saludables fuera de casa

Todos estamos tan ocupados trabajando y atendiendo a nuestras familias que comer fuera de casa se ha convertido en algo muy común. Sin embargo, comer fuera de casa dificulta consumir alimentos saludables. Trate de limitar el número de veces que come fuera de casa a la semana; compartir una comida sencilla en casa, normalmente es más saludable. Preserve la salud de su familia al comer fuera de casa siguiendo algunos de estos consejos:

- Si van a un restaurante de comida rápida, traiga consigo fruta fresca para comerla de postre, y pida leche o agua en vez de refrescos.
- Hoy en día, muchos restaurantes publican la información nutricional de sus productos; verifique el contenido de calorías de los productos del menú y procure comer aquellos que se ajusten a las necesidades calóricas de sus hijos.
- Elija un restaurante que ofrezca opciones de alimentos saludables.
- Comparta la comida con alguien, usualmente las porciones que se sirven en los restaurantes son mucho más grandes de lo que debiera comer en una sola comida. Considere compartir el platillo principal con su niño, algunas veces los productos del menú para niños no son tan saludables como aquellos para adultos.
- Elija las opciones de carne rostizadas, al horno o asadas a la parrilla, sin salsas ni empanizados agregados.
- Pida que sustituyan las papas fritas por una papa al horno o alguna otra verdura.
- Consuma los aderezos y las salsas en cantidades moderadas; pida que las sirvan a un lado para que usted sea quien controle la cantidad que consume.



### Para reducir el estrés

¿Tuvo un día muy estresado? Siga algunas de las siguientes

sugerencias para controlar su estrés

- Respire profundamente varias veces.
- Vaya a algún rincón de la casa a pensar. Unos minutos de soledad pueden ayudar a controlar el estrés.
- Escuche algo de música; tararee la melodía o póngase a bailar con sus niños.
- Si hay alguien que pueda cuidar a los niños, déjelos jugando y salga a caminar.
- Pase la aspiradora, sacuda el polvo o barra el piso de la cocina; así los quehaceres quedarán hechos y usted se habrá olvidado de las tensiones del día.



## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Aumente los beneficios del desayuno:  
Añada trozos de manzana o plátano  
al cereal, avena o yogur.  
Déle a los niños una manzana para  
comer en el camino o en la escuela.

La actividad física para los niños pequeños significa jugar activamente—ya sea al aire libre o bajo techo. Enseñe a los niños desde chiquitos que la actividad es algo divertido.

Haga cambios gradualmente; no espere modificar sus hábitos alimenticios de la noche a la mañana. Hacer muchos cambios demasiado rápido puede dificultar su éxito; hacer cambios pequeños y graduales producirá un impacto positivo y duradero en sus hábitos alimenticios.



## Cocina de niños

La siguiente receta está diseñada para que usted y sus niños la preparen juntos, no para que los niños la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto. Hacer participar a sus niños en la preparación de la comida, los motivará a probar nuevos alimentos y a saborearlos.

### Ensalada de fruta *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 2 plátanos medianos, sin cáscara y rebanados
- 1 manzana mediana, cortada en trocitos
- 1 mango, pelado y cortado en cuadritos pequeños
- 1 taza de uvas rojas partidas a la mitad
- 1 camote mediano
- 1-2 limas
- 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 1/2 cucharadita de chile rojo en polvo (al gusto)
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (al gusto)

#### INSTRUCCIONES:

1. Perfore el camote y cocínelo en el horno de microondas durante 5-8 minutos, volteándolo del otro lado a media cocción. Permita que se enfríe el camote, pélelo y córtelo en pequeños cubos.
2. Combine en un tazón grande el plátano, manzana, mango, uvas y camote.
3. Exprima jugo de la lima a la mezcla y revuelva todo.
4. Agregue sal, chile en polvo y pimienta negra.



## Recetas para familias ocupadas

### Muslos de pollo con miel y jugo cítrico *Rendimiento: 6 porciones*

#### INGREDIENTES:

- Rallado de cáscara de naranja
- Jugo de naranja (aprox. 1/3 de taza)
- Rallado de cáscara de limón
- 1/4 de taza de miel
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- 1/4 de taza de tomillo fresco
- 6 muslos de pollo con hueso, sin pellejo

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 20 minutos  
Calorías por porción: 210

#### INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Combine todos los ingredientes (excepto el pollo) para elaborar el marinado. Divida en dos tazones.
3. Ponga a marinar el pollo en uno de los tazones durante 15-20 minutos.
4. Ponga el pollo marinado en una charola para hornear forrada con papel aluminio; deseche el resto de marinado que ya usó para marinar.
5. Hornee durante 20-25 minutos a 375°F.
6. Una vez cocido, unte el pollo con el resto del marinado que tiene.