

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

October 2017

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BEST BITES

Mason jar omelet

Here's a fun breakfast to make with your youngster. Crack 2 eggs into a Mason jar. Add chopped veggies like bell pepper and tomatoes, plus 1 tsp. shredded cheese. Screw the lid on tightly, and let him shake it well. Remove the lid. Microwave 2–3 minutes until eggs are set. Cool, and enjoy. *Note:* You can also make this in a mug. Whisk the mixture instead of shaking.

Burpees for kids

Show your child how to do burpees, a great cardio exercise with a silly name.



Stand up straight, then squat down and place your hands palms-down in front of your feet. Kick back and do a push-up. Jump your feet back toward your hands and leap up. How many burpees can she do?

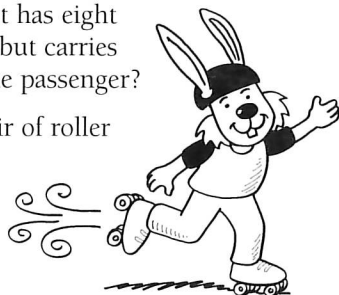
DID YOU KNOW?

Quinoa (pronounced “keen-wah”) is prepared like a grain, but it's actually a seed from the same plant family as spinach and beets. It packs a whopping 8 grams of protein and 5 grams of fiber in each 1 cup serving! Consider tossing cooked quinoa into your youngster's favorite soup, casserole, or salad for a healthy (and tasty) twist.

Just for fun

Q: What has eight wheels but carries only one passenger?

A: A pair of roller skates.



Encourage active time

Want to get your child away from video games, television, or computers? Try these tips for helping her spend less time in front of screens and more time being active.



Involve everyone

At breakfast, have family members talk about how they'll get exercise that day. You might mention a lunchtime walk you've planned with coworkers, and your youngster could explain a game she's going to play at recess. *Tip:* Let your child see you being active. When you put away your laptop and announce you're going for a run, you're setting a great example.

Set ground rules

Come up with rules that encourage physical activity and limit electronics. For example, you might require your youngster to do at least 60 minutes of physical activity before playing video games—and limit video game time to 30 minutes a day. Your child could write the rules on signs to post around the house, perhaps on the

Screen-free alternatives

Let your youngster plan activities that don't involve sitting in front of a screen. She might:

- create a workout routine that you can record for your family to follow along with later.
- map out new routes through your neighborhood for family bike rides.
- organize a neighborhood kickball or softball game.

front door or by the TV. Encourage her to use clever wording (“Turn me off. I need a break!”) and illustrations (a drawing of a tired TV). 🍎

A puzzle full of nutrition

Help your youngster “puzzle” out what a balanced meal looks like with this food-group activity.

First, talk about what makes up a healthy meal.

Tip: Show him the MyPlate guide at choosemyplate.gov/myplate. He'll see that his plate should include about a quarter each of vegetables, fruits, grains, and protein. On a paper plate or a circle cut from construction paper, he could use crayons to draw a balanced meal. Maybe he'll include chicken, brown rice, green beans, and oranges.

Have your child cut the plate into puzzle pieces, and see if you can put his puzzle back together. Then, create more healthy food puzzles for each other to assemble. 🍎



Healthier fast food

When your family's busy schedule leaves you eating on the fly, use these strategies to keep everyone's nutrition on track.

Know the facts

Teach your youngster to spot healthier menu items. Words and phrases to look for include *grilled*, *thin-crust*, *baked*, and *roasted*. On the other hand, he'll want to stay away from anything labeled *fried*, *loaded*, *stuffed*, or *bacon-wrapped*.

Split it

Your child asks for french fries, but you want him to eat carrot sticks. The solution? Order both! Get a small order of



fries for the whole family so everyone gets just a few—and several orders of carrots so everyone fills up on the good stuff. Or share an oversized sandwich. Ask for it with a whole-grain bun (or wrapped in lettuce), mustard instead of mayo, and extra veggies.

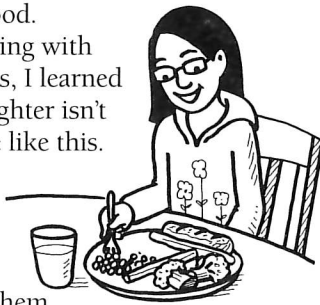
Bring your own

Grab a piece of fruit, string cheese, and a bottle of water for each person before leaving the house. You'll save money, *and* everyone will be guaranteed healthy side items and drinks to pair with your drive-thru order. 🍎

PARENT TO PARENT Foods can't touch? No problem!

My daughter doesn't like it when the food on her plate touches—even if she loves each food.

After talking with other parents, I learned that my daughter isn't the only one like this. Now I'm trying strategies that have worked for them.



First, I let her spoon her foods into separate tiny bowls. She enjoyed arranging the bowls on her dinner plate, and she ate all the healthy foods—separately. Another time, she put colorful cupcake liners into a muffin tin and filled each one with a different food. Then, just yesterday, we used a carrot stick and a green bean to keep her food apart. When she finished everything else, she even ate the dividers!

With these simple changes, my daughter now eats without a fuss, making mealtimes happier for everyone. 🍎

ACTIVITY CORNER

A fitness carnival

Homemade carnival-style games can be a fun and inexpensive way to be active with your child. Here are two ideas to get him started.

- **Ring toss.** Make rings by cutting the centers from sturdy paper plates. Line up a few pumpkins with good-sized stems. Step back a few feet, and take turns trying to toss a ring onto each pumpkin. *Idea:* For a glowing good time, get glow-in-the-dark necklaces at a dollar store to use as rings, and play after the sun goes down.
- **Cup pyramid.** Help your youngster build a pyramid with 10 plastic cups (four on the bottom row, then three, then two, and finally one cup on the top). On each turn, throw a Wiffle ball toward the pyramid twice, scoring 1 point for each cup knocked down. Restack. The winner is the first player to reach 50 points. 🍎

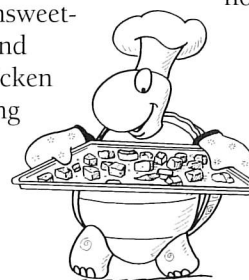


IN THE KITCHEN

A harvest feast

Take advantage of fall's harvest with these good-for-you recipes.

- **Pumpkin apple soup.** In a large pot, heat 2 tbsp. olive oil over medium heat. Sauté 1 cup diced onion and 2 cups diced apples for 3–5 minutes. Add 3 cans (15 oz. each) unsweetened pumpkin puree and 5 cups low-sodium chicken or vegetable broth. Bring to a boil, then simmer 10 minutes. Leave chunky, or puree in a blender (a few cups at a time).



• **Pear grilled cheese.** Thinly slice 1 pear. On a piece of whole-wheat bread, layer 1 tbsp. shredded cheddar cheese, pear slices, and another 1 tbsp. cheese. Top with a second piece of bread, and brown in a heated skillet (coated with nonstick spray), 2–3 minutes per side.

• **Baked butternut squash.** Peel and cube 1 large squash, or buy it already cubed. Toss in a bowl with 1 tbsp. olive oil, spread on a baking sheet, and sprinkle with salt and pepper. Bake 30–40 minutes at 400°, turning once, until golden brown. 🍎

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 • rfecustomer@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 2017



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Torta de huevo en frasco

He aquí una entretenida forma de preparar el desayuno con su hijo. Casquen 2 huevos en un frasco de conservas. Añadan verduras troceadas como pimienta y tomates, más 1 cucharadita de queso rallado. Cierren el frasco con la tapa, y que su hijo lo agite bien. Quiten la tapa. Cocinen en el microondas 2-3 minutos hasta que los huevos se cuajen. Dejen que se enfríe y disfrútenlos. *Nota:* También pueden hacer esto en un tazón. Batan los ingredientes, en lugar de agitarlos.

Burpees para niños

Enseñe a su hija a hacer burpees, un gran ejercicio cardiovascular con un divertido nombre. Empiecen derechos y de pie, luego pónganse en cuclillas con las palmas de las manos en el suelo delante de los pies. Lancen las piernas hacia atrás y hagan una flexión. Muevan los pies hacia delante de un salto hacia las manos y levántense de un salto. ¿Cuántos burpees puede hacer su hija?



¿SABÍA USTED?

La quinoa se prepara como un cereal, pero en realidad es la semilla de una planta de la misma familia que las espinacas y la remolacha. ¡Contiene la impresionante cantidad de 8 gramos de proteína y 5 gramos de fibra por cada taza! Incluya quinoa cocida en los platos favoritos de su hijo como la sopa, un guisado o una ensalada como variación sana (y sabrosa).

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene ocho ruedas pero sólo lleva a un pasajero?

R: Un par de patines.



Fomente la actividad física

¿Quiere que su hija se aleje de los video juegos, la televisión o los computadores? Ponga a prueba estos consejos que le ayudarán a pasar menos tiempo frente a las pantallas y más tiempo realizando actividad física.

Incluya a todos

Durante el desayuno, dígalos a los miembros de su familia que hablen de cómo van a hacer ejercicio ese día. Usted podría mencionar que va a dar un paseo durante el almuerzo con sus compañeros de trabajo y su hija podría explicar el juego al que jugará durante el recreo. *Consejo:* Que su hija vea que ustedes son activos. Cuando usted retire el portátil y anuncie que se va a correr, está dando un gran ejemplo.

Dé normas básicas

Ponga normas que animen la actividad física y limiten el uso de aparatos electrónicos. Por ejemplo, podría exigir que su hija haga 60 minutos por lo menos de actividad física antes de jugar a videojuegos, y limitar el tiempo dedicado a los videojuegos a 30 minutos al día. Su hija podría escribir las normas en indicadores y colocarlos por la



Alternativas sin pantalla

Que su hija planee actividades que no requieran que se siente frente a una pantalla. Podría:

- crear una tabla de ejercicios que usted puede grabar para su familia y seguirla más tarde.
- hacer un mapa de nuevas rutas por su barrio para salir en bici con su familia.
- organizar un partido de kickball o de softball en su barrio.

casa, por ejemplo en la puerta principal o junto al televisor. Anímela a que use expresiones ingeniosas ("Apágame. ¡Necesito un descanso!") e ilustraciones (un dibujo de un televisor cansado).

Un rompecabezas nutritivo

Ayude a su hijo a averiguar qué aspecto tiene una comida equilibrada con esta actividad sobre los grupos de comidas.

Comenten primero en qué consiste una comida sana.

Consejo: Enséñele la guía MyPlate en choosemyplate.gov/myplate. Verá que su plato debe incluir alrededor de un cuarto de verduras, otro de frutas, otro de cereales y otro de proteína. Con un plato de papel o un círculo de cartulina podría dibujar con crayones una comida equilibrada. Podría incluir pollo, arroz integral, habichuelas y naranjas.

Dígale a su hijo que corte el plato en trozos de rompecabezas y vean si pueden recomponerlo. A continuación, cada uno de ustedes puede crear más rompecabezas sanos para que el otro lo recomponga.



Comida rápida más sana

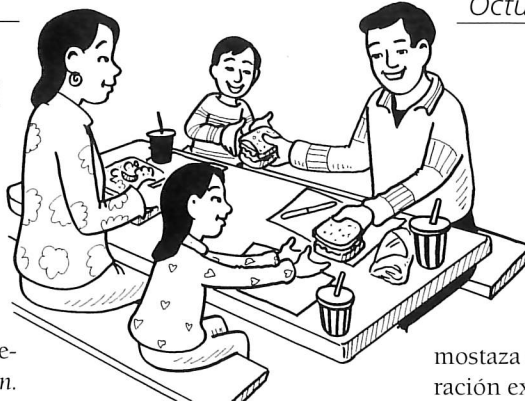
Cuando el ocupado horario de su familia les fuerce a comer fuera de casa, usen estas estrategias para que la nutrición de todos ustedes siga por buen camino.

Conozca los datos

Enseñe a su hijo a identificar los platos más sanos del menú. Puede buscar palabras o frases como a la *parrilla*, *con corteza fina*, *asado* y *rostizado*. Por otro lado, su hijo deberá evitar platos *fritos*, *cargados*, *rellenos* o *envueltos en beicon*.

Divídanlo

Su hijo quiere papas fritas, pero usted quiere que él coma palitos de zanahoria. ¿La solución? ¡Ordenen ambos platos! Pidan una ración pequeña de papas fritas para que toda la familia coma



unas cuantas y ordenen varias raciones de zanahorias para que todo el mundo se llene con lo que es bueno. También pueden compartir un sándwich extra grande. Pídanlo en un panecillo integral (o envuelto en lechuga), mostaza en lugar de mayonesa y una ración extra de verduras.

Lleven su propia comida

Antes de salir de casa, agarren una pieza de fruta, palitos de queso y una botella de agua para cada persona. Ahorrarán dinero y además todos tendrán garantizada una sana guarnición y bebidas para acompañar su orden del restaurante de comida rápida. 🍎

DE PADRE A PADRE



¿Los alimentos no pueden tocarse? ¡No hay problema!

A mi hija no le gusta que los distintos alimentos en su plato se toquen, hasta cuando le gusta cada cosa por separado.



Al hablar con otros padres me enteré de que mi hija no es la única a este respecto. Ahora estoy poniendo a prueba estrategias que a ellos les han dado resultado.

En primer lugar le dejo que coloque sus comidas en tacitas individuales. Le gustó mucho colocar las tacitas en su plato y se comió por separado todos esos sanos alimentos. Otra vez puso moldes de papel de colores en un molde de metal para magdalenas y llenó cada papelito con un alimento distinto. Y ayer usamos un palito de zanahoria y una habichuela para separar sus alimentos. Cuando terminó todo lo demás ¡también se comió los separadores!

Con estos sencillos cambios, mi hija come ahora sin rechistar y las horas de las comidas son mucho más placenteras para todos. 🍎

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Feria de atracciones gimnásticas

Unos juegos hechos en casa parecidos a las atracciones de feria pueden ser una forma divertida y barata de hacer actividad física con su hijo. He aquí dos ideas para ponerlo en marcha.

● **Lanzamiento de aro.** Hagan aros cortando el centro de platos de papel resistente. Pongan en fila unas cuantas calabazas que tengan un tallo grande. Retrocedan unos cuantos pasos y por turnos lancen un aro a cada calabaza. *Idea:* Se divertirán aún más si compran en la tienda del dólar collares que reluzcan en la oscuridad para usarlos como aros y jugando cuando el sol se ponga.

● **Pirámide de vasos.** Ayude a su hijo a construir una pirámide con 10 vasos de plástico (cuatro en la fila inferior, luego tres, luego dos y finalmente un vaso encima de todo). En cada turno lancen dos veces una pelota Wiffle a la pirámide, anotándose 1 tanto por cada vaso que derriben. Vuelvan a colocar los vasos. Gana el primer jugador que consiga 50 puntos. 🍎

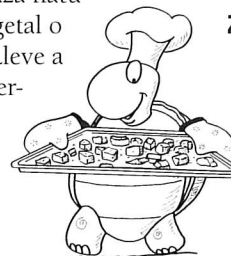


EN LA COCINA

Fiesta de la cosecha

Aprovechen la cosecha del otoño con estas saludables recetas.

● **Sopa de calabaza y manzana.** En una cacerola grande caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego moderado. Saltee 1 taza de cebolla troceada y 2 tazas de manzana troceada de 3 a 5 minutos. Añada 3 latas (cada una de 15 onzas) de puré de calabaza natural y 5 tazas de caldo vegetal o de pollo bajo en sodio. Lleve a punto de ebullición y hierva a fuego lento 10 minutos. Déjela con trozos o haga puré con una batidora (mezclando unas cuantas tazas cada vez).



● **Sándwich de pera y queso.** Corte 1 pera en rodajas finas. En una rebanada de pan de trigo integral haga capas de 1 cucharada de queso cheddar rallado, rodajas de pera y otra cucharada de queso. Cubra con una segunda rebanada de pan y tueste en una sartén caliente (recubierta con aerosol antiadherente), 2–3 minutos por cada lado.

● **Zapallo anco asado.** Pele 1 zapallo grande y pártalo en dados, o cómprelo ya troceado. Aliñelo en un cuenco con 1 cucharada de aceite de oliva, extiéndalo en una fuente de hornear y sazónelo con sal y pimienta. Hornee 30–40 minutos a 400 °F, dándole vuelta una vez, hasta que se dore. 🍎

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