

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

February 2019



BEST BITES

Give this a whirl!

Bring out the gymnast in your children with this colorful idea. Help them knot different colored ribbons securely to yardsticks or wooden dowels. They'll build coordination as they spin or dance around and wave their arms to create figure 8s, circles, and ripples with the ribbons.

Turn to turnips

Loaded with fiber, potassium, vitamin C, and protein, turnips deserve a spot on your child's plate. Peel a raw turnip, and grate it over his salad. Cut it into matchsticks and serve with hummus. Or dice turnips and add to soups, stews, and casseroles. Note: Try other root vegetables like rutabaga and parsnips, they contain similar health benefits.

DID YOU KNOW?

Vitamin K helps blood clot and keeps bones healthy. To be sure your youngster gets the recommended amount, try adding spinach, kale, lettuce, and other leafy greens to her diet. More good sources of vitamin K include brussels sprouts, blueberries, broccoli, and figs.

Just for fun

Q: What can you catch in the winter with your eyes closed?

A: A cold.



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

Raise an adventurous eater

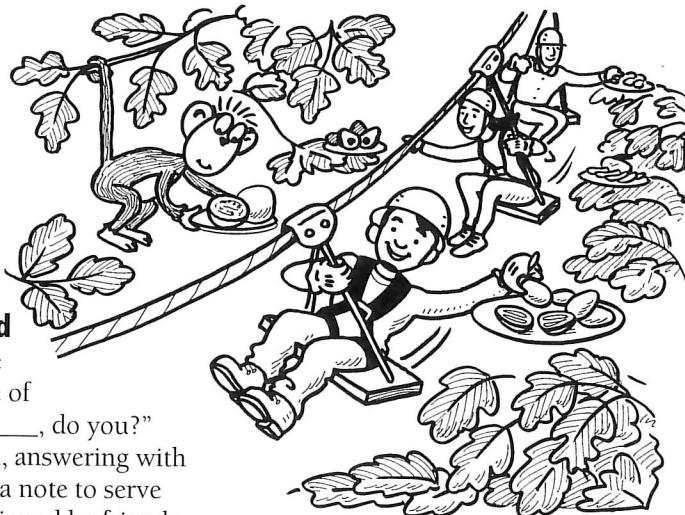
You want your child to eat a variety of fruits, vegetables, lean protein, and whole grains. He wants macaroni and cheese. Always. Try these strategies to break through his picky-eater pattern.

Get friends involved

The next time you're carpooling, lead a game of "I like to eat healthy _____, do you?" The kids can go around, answering with foods they enjoy. Make a note to serve some of the foods mentioned by friends. Your youngster just may be willing to try ones that his peers like!

Guess the mystery ingredient

Add an unfamiliar food to a dish that includes a few of your child's favorite ingredients. For example, toss kiwi into a fruit salad. Or put lima beans in mixed vegetables. Have him close his eyes and take a few bites. Let him name the familiar foods and guess the new one.



Explore as a dinner guest

When your youngster eats at someone else's house, encourage him to sample a little of whatever is served. He could add a spoonful of beets to his plate, for example, or take a small piece of salmon. When he gets home, ask what he tried. Can he describe its taste? Then, consider making it at home—he might be willing to eat a dish "like the one at Joey's house." ♡

Fitness coding

When does ABC mean hop, crawl, and skip? When kids combine coding with fitness in this game! Here's how.

1. Have your youngster write the alphabet down the left side of a sheet of paper and fill in a movement beside each letter. For example, A = hop on one foot for 10 seconds, B = crawl like a crab, C = skip to the tree and back.



2. Now take turns secretly choosing a word and doing the movements for each letter. Other players consult the list and write the "code" by figuring out which letter matches each movement. So if the code is s-n-o-w, the secret word is snow. The first person to say the word picks the next one. ♡

Bullying and food allergies

Nearly a third of youngsters with food allergies report being bullied about not being able to eat certain foods. If your child has a food allergy or is friends with someone who does, she can use this advice.

Recognize bullying. If a classmate knows that someone is allergic to a food and waves it in her face, pressures her to eat it, or puts it on her



cafeteria tray, that's bullying. It's also dangerous and could make the child sick or possibly lead to death. Your child needs to let an adult know right away if this happens.

Keep food safe. If your youngster has food allergies, help her protect herself from bullies. For example, tell her to only accept food from a trusted adult who is aware of her allergy. Also, she shouldn't leave her food unattended. She could ask a friend to help her keep an eye on her cafeteria tray, or she can offer to look out for a friend who is allergic.

Note: Make sure your child knows which foods she is allergic to and is familiar with the symptoms of a reaction. ♦

ACTIVITY CORNER Indoor scavenger hunts

Amp up the indoor fun this winter with a scavenger hunt for your child and his friends.

Color hunt. Assign each child a different color, then hide a dozen Legos or blocks of each color. Players race to find all the blocks of their color.



Puzzle hunt. Break out a 25-piece jigsaw puzzle and hide the pieces around the house. When the youngsters have all 25 pieces, they can put the puzzle together.

Shape hunt. Ask the children to list all the shapes they can think of. They can run around and each try to find one item of every shape. Maybe the remote control is a rectangular prism, a soccer ball is a sphere, and a paper towel is a square. ♦

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

Q&A Organized sports: Finding the best fit

Q: My daughter wants to join a sports team, but I don't know where to start. Any suggestions?

A: Taking part in an organized sport is a terrific way for your child to stay active. Plus, it can boost her self-esteem and social skills. Start by talking with your daughter about her interests. Which sports does she enjoy playing during PE or on the playground?

Then, see what's available in your area. Your youngster's school and the parks and recreation department are good places to start. Look into the time commitment and costs involved in various sports. To learn more, you could also talk to other parents whose children have participated. Finally, consider having her try a few sports, perhaps one each season, to find her favorites. ♦



IN THE KITCHEN

Stay warm with chili

Try these big-batch spins on family favorites.

Slow-cooker chicken chili

In a slow cooker, combine the following:

- 2 lbs. boneless chicken breasts (cubed)
- 2 15-oz. cans pinto beans (drained, rinsed)
- 1 14.5-oz. can diced tomatoes
- 1 15-oz. can tomato sauce
- 1½ cups frozen corn
- 1 tbsp. chili powder
- 1 tsp. each cumin, dried oregano, and minced garlic
- Cook on high for 1 hour, then on low for 3–4 hours.



Lentil vegetarian chili

In a large pot, stir together:

- 4 14.5-oz. cans diced tomatoes
- 2 15-oz. cans kidney beans (drained, rinsed)
- 3 cups low-sodium vegetable broth
- 2 cups uncooked green lentils
- 1½ cups each diced onion and bell pepper
- 3 tbsp. chili powder
- 2 tbsp. garlic powder

Boil, then cover and simmer 30 minutes, stirring occasionally. Stir in:

- 1 8-oz. can tomato sauce
- 1 6-oz. can tomato paste
- Heat 5 minutes more. ♦

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2019



BOCADOS SELECTOS

¡Gíralo!

Estimule al gimnasta que hay en sus hijos con esta vistosa idea. Ayúdelos a atar firmemente unos lazos de distintos colores a reglas o clavijas de madera. Desarrollarán la coordinación dando vueltas o bailando y agitando sus brazos para formar con los lazos figuras de 8, círculos y ondas.

Recurran a los nabos

Llenos de fibra, potasio, vitamina C y proteína, los nabos se merecen un lugar en el plato de su hijo. Pele un nabo crudo, rállelo y añádalo a la ensalada. Córtele en palitos y sírvalo con humus. O bien troceé los nabos y añádalos a sopas, estofados y guisos. Nota: Prueben con otros tubérculos como colinabos y nabos blancos que contienen beneficios semejantes para la salud.

¿SABÍA USTED?

La vitamina K ayuda a evitar los coágulos sanguíneos y mantiene la salud de los huesos. Cerciórese de que su hija coma la cantidad necesaria añadiendo espinacas, col rizada, lechuga y otras verduras de hoja verde a su dieta. Otras fuentes de vitamina K incluyen las coles de Bruselas, los arándanos, el brócoli y los higos.

Simplemente cómico

P: ¿Qué puedes pillar en invierno con los ojos cerrados?

R: Un resfriado.



Comer con sentido de aventura

Usted quiere que su hijo coma frutas variadas, verduras, proteína magra y cereales integrales. Él quiere macarrones con queso. Siempre. Ponga a prueba estas estrategias para abrir una brecha en sus hábitos de mal comedor.

Implicar a los amigos

La próxima vez que compartan transporte, dirija un juego de "Me gusta comer _____ sano, ¿y a tí?" Los niños van contestando, diciendo alimentos que les gustan. Procure servir algunos de los alimentos mencionados por los amigos. ¡Puede que a su hijo le apetezca probar los que les gustan a sus amigos!

Adivinar el ingrediente misterioso

Añada un alimento desconocido a un plato que incluya unos cuantos ingredientes favoritos de su hijo. Por ejemplo, ponga kiwi en una ensalada de frutas. O incluya habas de lima en el combinado de verduras. Dígale que cierre los ojos y que dé unos cuantos bocados. Que su hijo diga



el nombre de los ingredientes conocidos e intente adivinar el nuevo.

Explorar como un invitado

Cuando su hijo coma en casa de otra persona, animelo a que coma un poquito de todo lo que sirvan. Podría añadir una cucharada de remolacha a su plato, por ejemplo, o comer un trocito de salmón. Cuando vuelva a casa, pregúntele qué probó. ¿Puede describir el sabor? Luego hágalo usted en casa: le podría apetecer comer un plato como "el de casa de Joey".

Códigos y aptitud física

¿Cuándo significa ABC brincar, arrastrarse y saltar? ¡Cuando los niños combinan codificar con la aptitud física en este juego! He aquí cómo.

1. Dígale a su hija que escriba el abecedario en vertical hacia abajo en el margen izquierdo de un folio y que escriba un movimiento junto a cada letra. Por ejemplo: A = brincar sobre un pie durante 10 segundos, B = arrastrarse como un cangrejo, C = ir y volver al árbol saltando.



2. A continuación elijan una palabra por turnos y en secreto y hagan los movimientos para cada letra. Los otros jugadores consultan la lista y escriben el "código" adivinando qué letra equivale a cada movimiento. Así que si el código es n-i-e-v-e, la palabra secreta es nieve. La primera persona que diga la palabra elige la siguiente.

El acoso y las alergias alimentarias

Casi un tercio de los jóvenes con alergias alimentarias dicen que han sido acosados porque no pueden comer ciertos alimentos. Si su hija tiene una alergia alimentaria o es amiga de alguien con una, puede aprovechar este consejo.

Reconocer el acoso. Si una compañera sabe que otra compañera es alérgica a un alimento y se lo pasa por la cara, la presiona para que lo coma o se lo pone en la bandeja de la comida, eso es acoso. También es peligroso y podría enfermar a la niña e incluso producirle la muerte. Si esto sucede, su hija necesita comunicárselo inmediatamente a un adulto.



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Busca del tesoro en de casa

Amplíen las diversiones invernales dentro de casa con una busca del tesoro para su hijo y sus amigos.

● Busca de colores. Asigne a cada niño un color distinto, luego esconda una docena de Legos o de bloques de cada color. Los jugadores compiten para encontrar todos los bloques de su color.



● Busca de rompecabezas. Separen las 25 piezas de un rompecabezas y escóndanlas por la casa. Cuando los niños encuentren las 25 piezas pueden recomponer el rompecabezas.

● Busca de formas. Dígales a los niños que hagan una lista con todas las formas que se les ocurran. Pueden corretear e intentar encontrar un objeto de cada forma. Tal vez el control remoto sea un prisma rectangular, un balón de fútbol es una esfera y una toalla de papel es un cuadrado.

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 • rfcustomer@wolterskluwer.com
www.rfconline.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

Proteger los alimentos. Si su hija tiene alergias alimentarias, ayúdela a protegerse de los acosadores. Por ejemplo, dígale que acepte comida sólo de una persona mayor en quien confie y que esté al tanto de su alergia. No debería tampoco dejar su comida sin supervisión. Podría pedirle a una amiga que le ayude a echar un vistazo a la bandeja de la comida o puede ofrecerse a vigilar la de una amiga que sea alérgica.

Nota: Cerciórese de que su hija sepa a qué es alérgica y que se familiarice con los síntomas de una reacción.



P&R Deportes organizados: Hallar el más adecuado

P: Mi hija quiere unirse a un equipo deportivo, pero no sé dónde empezar. ¿Qué me sugieren?

R: Participar en un deporte organizado es una forma estupenda de que su hija permanezca activa. Además puede fortalecer su autoestima y sus destrezas de socialización. En primer lugar, hable con su hija sobre sus intereses. ¿Qué deportes le gustan en la clase de educación física o en el recreo?



Luego entérrese de qué hay disponible donde usted vive. Puede empezar preguntando en la escuela de su hija y en el departamento de parques y recreo. Entérrese de cuánto tiempo tendría que dedicar y de los costos de distintos deportes. Para saber aún más, podría también hablar con otros padres cuyos hijos han participado en esos deportes.

Finalmente, considere la posibilidad de que pruebe unos cuantos deportes, quizás uno cada temporada, para encontrar los que más le gusten.

EN LA COCINA

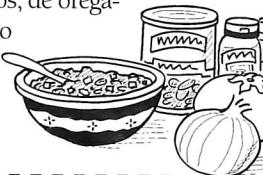
Caliéntense con chile

Prueben estas variaciones de platos populares en grandes cantidades.

Chile de pollo en olla lenta

Combinen lo siguiente en una olla de cocción lenta:

- 2 libras de pechuga de pollo deshuesada (en cubitos)
- 2 latas de 15 onzas de frijoles pinto (escurridos, aclarados)
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates troceados
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 1½ taza de maíz congelado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de cominos, de orégano seco y de ajo picado
- Cocinen a temperatura alta 1 hora, luego a temperatura baja 3-4 horas.



Chile vegetariano de lentejas

En una cacerola grande combinen:
4 latas de 14.5 onzas de tomates troceados
2 latas de 15 onzas de frijoles rojos (escurridos, aclarados)
3 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
2 tazas de lentejas crudas
1½ taza de cebolla troceada y otro tanto de pimiento
3 cucharadas de chile en polvo
2 cucharadas de ajo en polvo

Calienten todo hasta que hierva, luego tápenlo y cocinen 30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Añadan:

1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
1 lata de 6 onzas de pasta de tomate

Calienten 5 minutos más.