Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

April 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School

BEST BITES

Better sports snacks

Whether it's your turn to provide team snacks or your child is picking out his own post-practice snack, help him choose something nutritious. Browse the produce aisle for fresh fruit like oranges or grapes. Or look for a winning combination of protein and complex carbohydrates, such as string cheese with whole-wheat crackers.

Dance away

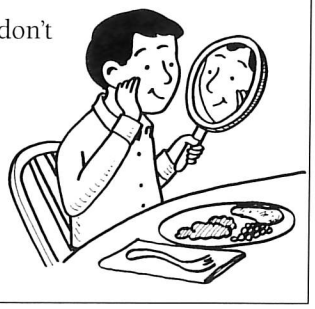
Hip-hop, tap, ballet…dancing strengthens muscles, improves flexibility, and gives your youngster's heart and lungs a workout. Put on music, and invite her to dance with you or with friends. Is there a style she especially enjoys? Consider signing her up for low-cost classes through your parks and recreation department.

DID YOU KNOW? Asparagus is in season, which means it's at its height of flavor and low point in price. To cook, break off the tough ends, and toss with olive oil, salt, and pepper. Roast on a baking sheet at 400° for 10 minutes, top with Parmesan cheese, and cook 5 minutes more.

Just for fun

Mom: Eat your spinach. It'll put color in your cheeks.

Jack: But I don't want green cheeks!



Earth Day food and fun

Every April 22, we celebrate Earth Day—a time to focus on the planet's health. Get your youngster involved, and encourage her to focus on her *own* health, too, with these eco-friendly activities.

Enjoy a waste-free meal

Can your family eat an entire meal without wasting any food? One idea is to cut food into smaller pieces before family members serve themselves. For example, set out platters of grilled chicken strips, baked potato halves, and apple slices. Encourage everyone to take only what they think they will eat.

Throw a leftovers "party"

With your youngster, look through your refrigerator, and make a list of leftovers or other items that need to be eaten soon. Then, she could use her list to create a menu for a meal of leftovers. For instance, she might suggest a casserole with leftover rice and veggies or banana pudding made with overripe bananas for dessert.

Join a cleanup

Participate in a neighborhood or park cleanup, and enjoy a picnic afterward. Get trash bags and gloves for picking up litter. Let your child help you pack nutritious foods, such as turkey wraps and fruit salad, in reusable containers. After you've worked up a sweat cleaning up the trash, wash your hands, and eat together.

Easy-on-your-wallet protein

Protein is the building block of your child's bones and muscles. By choosing meatless protein more often, you'll save money and keep the choices healthy. Consider these ideas.

- **Eggs, cheese, and milk.** Combine these three protein-rich ingredients for a simple meatless dinner. You could make scrambled egg burritos, omelets, or even a quiche in a store-bought crust. *Note:* Try to use nonfat milk and low-fat cheese.
- **Beans and legumes.** Plant proteins like these are low in fat and cholesterol. Stretch your protein budget by mixing 1 can black beans (drained, rinsed) with 1 lb. lean ground beef or turkey for burgers or meatloaf. Or toss whole-grain noodles with peas or white beans instead of sausage.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

This institution is an equal opportunity provider.

Join the (fit) club!

Starting a neighborhood fitness club can motivate your youngster to stay active with friends. Here's how.

Organize. Let your child invite friends over for a planning meeting. Encourage them to start by coming up with a fun name for their club like "Kids on the Move" or "The Fit Crew."

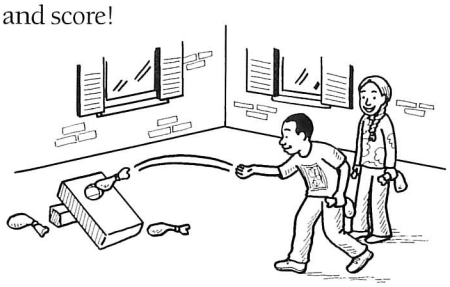
Brainstorm. They could think up fun activities, such as playing softball or kickball in their backyards, hosting activity "classes" in their homes, or meeting at the neighborhood pool.

Plan. Suggest that they write a schedule that includes the time and place for each meeting, as well as who will lead the event. For instance, a member who has a badminton net might host a game. Or one who knows tai chi may teach a class in the basement.

Tip: Point out that they'll need parents' approval to host a meeting at home or for an activity that requires adult supervision, such as riding bikes or going to a playground.

ACTIVITY CORNER Beanbag toss

Here's a backyard game that's almost as much fun to make as it is to play. Together, follow these simple steps to create your own beanbag-toss set, then aim, throw, and score!



Make it. Turn a large, shallow cardboard box upside down. Give your child a small round paper plate, and have him trace a circle about six inches from one edge of the box. Cut out the circle. Then, prop up the target end of the box on a phone book or a block of wood. Make six beanbags by filling old socks with dry beans and closing them securely with rubber bands.

Play it. Give each person three beanbags. Take turns tossing one beanbag at the board. A player earns three points if his bag goes through the hole and one point if it lands (and stays) on the board. The first to reach 21 points wins.

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

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Q&A Making takeout more nutritious

Q: *On busy days, buying takeout often seems like our only choice for dinner. How can I make it healthier?*

A: Together, collect or print out menus from places that offer nutritious items. Then, help your child circle or highlight the healthiest choices. On a pizza menu, she might circle *thin crust* and toppings like *spinach* and *pineapple*. For a sub shop, she could highlight *whole-wheat bread*, *lean turkey*, and *lettuce*. That way, she'll see at a glance what to order when you're in a rush.

Better yet, plan ahead when possible so you won't need takeout. Have easy-to-cook items on hand like frozen vegetables, instant brown rice, or turkey meatballs. Or make a double batch of soup or a casserole on the weekend, and freeze half to defrost on a busy weeknight.

IN THE KITCHEN Healthy homemade condiments

Store-bought condiments often come loaded with sugar and sodium. Try making these healthier versions with your child. (*Note:* Refrigerate each condiment in a jar for at least 2 hours before serving, and keep for up to 2 weeks.)

Duck sauce

Combine $\frac{3}{4}$ cup each no-sugar-added preserves (apricot or peach) and applesauce. Stir in $\frac{1}{2}$ cup rice vinegar, 2 minced garlic cloves, 1 tsp. low-sodium soy sauce, 2 tsp. minced ginger, and 1 tsp. chili powder. Serve with chicken or fish.

Honey mustard

In a small bowl, whisk together $\frac{1}{4}$ cup Dijon mustard, $\frac{1}{4}$ cup honey, and 1 tsp. lemon juice. Your youngster can dip in whole-wheat pretzel sticks or spread on a ham sandwich.

Ketchup

In a blender, combine 8 oz. tomato paste, $\frac{1}{4}$ cup apple cider vinegar, 1 cup water, and 2 tbsp. brown sugar. Add $\frac{1}{2}$ tsp. each garlic powder, onion powder, salt, and allspice. Blend on high 2–3 minutes. Use on turkey burgers or with sweet potato fries.

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Mejores meriendas para los deportistas

Tanto si le toca a usted preparar las meriendas para el equipo de su hijo como si él elige su merienda después del entrenamiento, ayúdelo a que elija algo nutritivo. En el pasillo de los productos agrícolas seleccionen frutas como naranjas o uvas. O bien busquen una buena combinación de proteínas e hidratos de carbono complejos como queso en hebras con galletitas saladas integrales.

Bailen sin cesar

Hip-hop, claqué, ballet… la danza fortalece los músculos, mejora la flexibilidad y es un buen ejercicio para el corazón y los pulmones de su hija. Pongan música e invítela a bailar con usted o con sus amigas. ¿Le gusta algún estilo en particular? Piense en apuntarla a clases baratas que ofrezca el departamento de parques y recreo de su localidad.

¿SABÍA USTED?

Los espárragos están de temporada, lo que quiere decir que saben mejor que nunca y cuestan menos. Para cocinarlos, elimine los extremos duros y sazónelos con aceite de oliva, sal y pimienta. Áselos 10 minutos en una fuente para el horno a 400 °F, espolvoree por encima queso parmesano y cocine 5 minutos más.

Simplemente cómico

Mamá: Cómete las espinacas. Tendrás más color en las mejillas.

Jack: ¡Pero yo no quiero mejillas verdes!

Comida y diversiones para el Día de la Tierra

Cada 22 de abril celebramos el Día de la Tierra, una ocasión para pensar en la salud del planeta. Consiga que su hija se implique y anímela a que piense también en su *propia* salud con estas actividades respetuosas con el medio ambiente.

Comidas sin desperdicios

¿Puede comer su familia una comida entera sin desperdiciar nada? Una idea es cortar los alimentos en trocitos antes de que su familia se sirva. Por ejemplo, preparen platos con tiras de pollo asado, mitades de papas asadas y rodajas de manzana. Anime a todos a que se sirvan sólo lo que creen que se van a comer.

Fiesta con "restos"

Busque en la nevera con su hija y hagan una lista de restos de comida y de otros artículos que tienen que comerse pronto. Luego su hija puede usar la lista para crear el menú para una comida de restos. Por ejemplo, podría sugerir un guiso con restos de arroz y verduras o un budín de banana para el postre hecho con bananas muy maduras.

Únanse a una limpieza

Participen en la limpieza de un vecindario o de un parque y después disfruten de una merienda. Equípense de bolsas de basura y de guantes para recoger la basura. Junto con su hija preparen en recipientes reciclables alimentos nutritivos como rollitos de pavo y ensalada de frutas. Después de trabajar duro limpiando la basura, lávense las manos y coman.

Proteínas atractivas para el bolsillo

La proteína es el cimiento de los huesos y los músculos de su hijo. Si compra con más frecuencia proteína que no proceda de la carne, ahorrará dinero y sus opciones serán sanas. Tenga en cuenta estas ideas.

- **Huevos, queso y leche.** Combine estos tres ingredientes ricos en proteínas en una sencilla cena sin carne. Podría hacer burritos con huevos revueltos, tortillas de huevo e incluso una quiche con la tapa de masa comprada en la tienda. *Nota:* Procure usar leche descremada y queso bajo en grasa.
- **Legumbres.** Las proteínas vegetales de las legumbres son bajas en grasa y en colesterol. Su presupuesto para la proteína dará más de sí al mezclar 1 lata de frijoles negros (escurridos, aclarados) con 1 libra de carne magra picada de res o de pavo cuando hagan hamburguesas o pastel de carne. O bien mezcle pasta integral con arvejas o alubias blancas en lugar de con salchicha.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Únanse al club atlético!

Fundar un club de ejercicio físico en su barrio puede motivar a su hijo a realizar actividades físicas con sus amigos. He aquí cómo.

Organicen. Que su hijo invite a sus amigos a su casa para una reunión de planificación. Anímelos a que empiecen pensando un nombre divertido para su club como "Niños en movimiento" o "Juntos y en forma".

Piensen. Se les podrían ocurrir actividades divertidas como jugar softball o kickball en sus patios, ofrecer "clases" de actividades físicas en sus hogares o encontrarse en la piscina de su barrio.

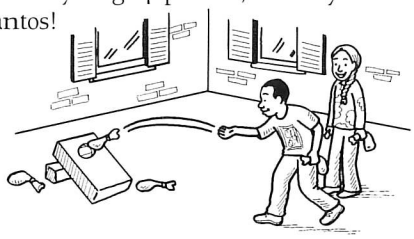
Planeen. Sugiérales que escriban un horario que incluya la hora y el lugar de cada encuentro, así como quien dirigirá la actividad. Por ejemplo, un miembro que tiene una red de bádminton podría ser el anfitrión de un partido. Otro que sabe tai chi podría dar una clase en el sótano.

Consejo: Explíqueles que necesitarán el consentimiento de sus padres para reunirse en casa o para una actividad que requiera supervisión de un adulto como montar en bici o ir al parque.

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Lanzamiento de pelota blanda

He aquí un juego para el patio que es casi tan divertido de hacer como de jugar. Sigan juntos estos sencillos pasos para crear su propio equipo de lanzamiento de pelota blanda y luego ¡apunten, lancen y anótense tantos!



Háganlo. Vuelvan bocabajo una caja de cartón grande y poco profunda. Dele a su hijo un plato de papel redondo y pequeño y dígale que trace su contorno a unas seis pulgadas de un extremo de la caja. Corten el círculo. Luego apoyen el extremo con la diana sobre la guía de teléfonos o un bloque de madera. Hagan seis pelotas blandas rellenando calcetines viejos con frijoles secos, cerrando bien los calcetines con gomas elásticas.

Jueguen. Dé tres pelotas blandas a cada jugador. Lancen por turnos una pelota al tablero. Un jugador gana tres puntos si su pelota se mete por el agujero y un punto si cae (y permanece) en el tablero. Gana quien primero consiga 21 puntos.

P&R Comidas para llevar más nutritivas

P: *En días atareados, parece que nuestra única opción de cena es comprar comida para llevar. ¿Cómo puedo hacerla más sana?*

R: Recojan o impriman menús de sitios que ofrecen platos nutritivos. Luego, ayude a su hija a que rodee con un círculo o resalte las opciones más sanas. En un menú de pizza, podría rodear pizza de *masa fina* e ingredientes como *espinacas* o *piña*. Para una tienda de bocadillos, podría resaltar *pan de trigo integral*, *pavo magro* y *lechuga*. Así verá de un vistazo qué pedir cuando vayan con prisa.

Y aún mejor, cuando les resulte posible planeen por adelantado y así no comprarán comida para llevar. Tengan a mano ingredientes fáciles de cocinar como verduras congeladas, arroz integral instantáneo o albóndigas de pavo. O bien hagan doble cantidad de sopa o de un guisado durante el fin de semana y congelen la mitad para descongelarla un día atareado de la semana.

EN LA COCINA

Condimentos sanos hechos en casa

Los condimentos que se compran en la tienda suelen estar cargados de azúcar y sodio. Haga estas versiones sanas con su hija. (*Nota:* Refrigeren cada condimento en un frasco por lo menos 2 horas antes de servirlo y consérvenlo hasta 2 semanas.)

Salsa de pato

Combine $\frac{3}{4}$ de taza de conserva de fruta sin azúcar (albaricoque o durazno) y otro tanto de salsa de manzana. Incorpore $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de arroz, 2 dientes de ajo picado, 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio, 2 cucharaditas de jengibre picado y 1 cucharadita de chile en polvo. Sirva con pollo o pescado.

Mostaza a la miel

En un recipiente pequeño mezcle $\frac{1}{4}$ de taza de mostaza de Dijon, $\frac{1}{4}$ de taza de miel y 1 cucharadita de jugo de limón. Su hija puede mojar palitos de pretzel o condimentar un sándwich de jamón con la salsa.

Kétchup

Usando una batidora, combine 8 onzas de pasta de tomate, $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de manzana, 1 taza de agua y 2 cucharadas de azúcar morena. Añada $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y otro tanto de cebolla en polvo, de sal y de pimienta dulce. Bata todo a velocidad rápida de 2 a 3 minutos. Use con hamburguesas de pavo o con camotes fritos.

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 • rfecustomer@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

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated