

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

May 2018



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BEST BITES

"E" is for eggplant

These healthy fritters may tempt your child to try eggplant. Slice 1 eggplant into disks, and soak for 20 minutes in 1 cup milk combined with 1 tsp. salt. Drain, and roll in 1 cup whole-wheat breadcrumbs. Bake in a single layer for 15 minutes at 425°, flipping halfway. Top each round with 1 tbsp. pizza sauce and 1 tsp. shredded mozzarella cheese, and cook 3–5 minutes more, until the cheese melts.



Happy active birthday!

To help your youngster get more exercise, consider a gift of physical activity for his next birthday. You could give him new sneakers or sports equipment like a soccer ball or a scooter. Or consider lessons in an activity, such as karate or indoor rock climbing.

DID YOU KNOW?

Many youngsters tend to gain weight over the summer. One reason is that they may reach for sugary beverages like sweet tea, lemonade, or soda to quench thirst on hot days. Encourage your child to choose refreshing ice water—perhaps she'll try it with a slice of lemon or lime—to stay hydrated.

Just for fun

Q: What only gets wetter the more it dries?

A: A towel.



Have a healthy summer

Your child doesn't need to take a vacation from healthy habits over the summer—not when there are so many great things to eat and do! Try these ideas to make sure he stays active and eats right while school is out.

Community events

Together, read the newspaper or look online for outings that involve healthy foods and fitness. Aim to do at least one each week. Walk, bend, and stretch to pick blueberries or peaches, then make fresh and fruity pancakes or muffins. Or attend a health or fitness fair where your youngster might sample nutritious snacks from vendors or take part in a hula-hoop contest.

Family visits

Visiting relatives this summer? Offer to take turns cooking meals. When it's your turn, plan a nutritious menu like a chicken and vegetable flatbread, corn on the cob, and a green salad. To get exercise, explore

your destination by walking around a historic district or running along the beach. If you host visitors, introduce them to your favorite local park and play tennis or go paddleboarding.

New traditions

It's always nice to create summer traditions! Consider making homemade ice cream, and use fresh fruit like raspberries or apricots to add nutrients. Another idea is to play outdoor games after dark. Perhaps your family will enjoy flashlight tag or play hide-and-seek on a night when there's a full moon. ♥



Fun at the pool

Swimming is a great way to stay fit. Use these tips to keep your youngster healthy and safe in the pool this summer:

- Sign your child up for swimming lessons at your community pool, YMCA, or recreation center. She'll learn a life-saving skill *and* a new way to get exercise.
- Read the pool rules together, and make sure your youngster follows them. For example, show her where she's allowed to dive, and remind her to avoid horseplay.
- Watch your youngster at all times rather than relying solely on lifeguards to keep her safe. Better yet, get in the pool to swim or play with her—you'll both get a dose of physical activity. ♥



Be a food critic

Playing food critic can inspire your child to be mindful of what she's eating, making her less likely to overeat. It will help her motivate others to try yummy foods—and boost her writing skills, too! Here's how.

Take notes. Suggest that your youngster jot down her thoughts during a meal at home or in a restaurant. Encourage her to be specific about how the food looks, smells, feels, and tastes. Instead of saying quinoa is “good,” she might write that it “looks fluffy” and “tastes kind of nutty.”



Write and share. Your child can write up her review and draw—or snap—a picture to go along with it. She could even keep her reviews in a notebook to share with friends and relatives who visit.

Idea: Let your youngster invent a scale, such as a five-star (or perhaps a “five-apple”) system, to rank foods. Have her give healthy but low-rated foods another chance. Does sauteing broccoli instead of steaming it change its rating? 🍷

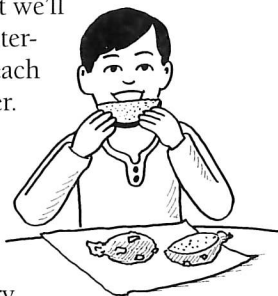


PARENT TO PARENT

Quirky fruit challenge

I'm happy that my son Brandon reaches for apples and bananas when he's hungry. But those are the *only* fruits he will eat. I wanted him to branch out a little, so I came up with the “Quirky Fruit Challenge.”

We agreed that we'll try at least one interesting new fruit each week this summer. Since Brandon loves dragons, I wasn't surprised when he picked dragon fruit at the grocery store the first week.



I cut it into cubes, and Brandon added it to a fruit salad that also included (of course) apple and banana slices. He loved the sweet flavor of the dragon fruit. Next week he wants to make fruit salad with star fruit. I'm hoping that if he's willing to taste unusual fruits, it won't be too hard to get him to eat more common ones, too, like watermelon and oranges! 🍷

ACTIVITY CORNER

Par for the course

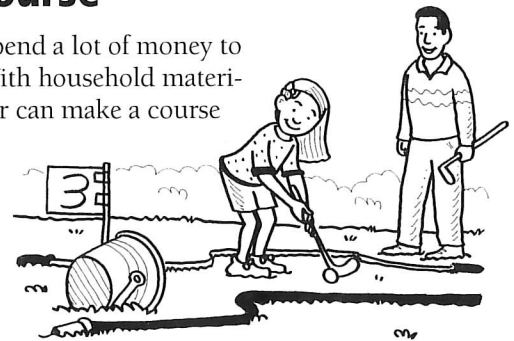
You don't need to spend a lot of money to play miniature golf. With household materials and a little creativity, your youngster can make a course that will get everyone moving. Head to the backyard, an open space in your neighborhood, or a park, and follow these steps to get started.

1. Lay out the course. Have your child arrange pool noodles, jump ropes, large rocks, or even the garden hose on the ground to create the borders for 9 holes.

2. Add obstacles. Your youngster might remove the tops and bottoms from cereal boxes to make “tunnels.” She could prop up a baking sheet on bricks to serve as a ramp. Or she can place blocks or other toys to shoot around.

3. Make “holes.” Let your child lay a beach pail or an empty can on its side at each hole. She should cut flags from construction paper and number them 1–9. Help her tape each flag to a twig and stick it in the ground by a hole.

Look for a set of plastic clubs and balls at a dollar store or discount retailer. Then, your youngster can keep score as your family plays golf. 🍷



IN THE KITCHEN

Fiesta foods

Put a healthy spin on chips and salsa for a treat to enjoy on Cinco de Mayo (May 5)—and the rest of the year.

Churro chips

Brush both sides of 4 12-inch whole-wheat tortillas with 1 tbsp. olive oil or melted coconut oil. Cut each tortilla into 8 triangles, and arrange the wedges in a single layer on a baking sheet.

In a separate bowl, mix 1 tsp. sugar with 2 tsp. cinnamon.

Sprinkle half the cinnamon mixture on the wedges, and bake 6 minutes in a 350° oven. Flip, sprinkle with remaining cinnamon mixture, and bake 6 minutes more.

Strawberry-kiwi salsa

Chop 2 cups fresh strawberries, and peel and dice 2 kiwis. Put the fruit in a bowl, and squeeze ½ lime on top. Stir to combine. Serve with the churro chips. 🍷



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

Mayo de 2018



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

"B" es para berenjena

A su hija le tentará probar la berenjena con estos sanos bocaditos. Corten la berenjena en rodajas y remójennas 20 minutos en 1 taza de leche y 1 cucharadita de sal. Escurran las rodajas y empáñenlas con 1 taza de pan rallado integral. Horneen las rodajas en una sola capa 15 minutos a 425 °F, dándoles la vuelta hacia la mitad de ese tiempo. Pongan sobre cada disco 1 cucharada de salsa para pizza y 1 cucharadita de mozzarella rallada y horneen 3–5 minutos más, hasta que se derrita el queso.



¡Feliz cumpleaños activo!

¡Feliz cumpleaños activo!

Para que su hijo haga más ejercicio, considere la posibilidad de regalarle para su próximo cumpleaños algo relacionado con la actividad física. Podría darle zapatillas nuevas o equipo deportivo como un balón de fútbol o un patinete. Tenga también en cuenta las clases para una actividad como karate o escalada en un rocódromo.

¿SABÍA USTED?

Muchos jovencitos suelen ganar peso en verano. Una razón es que quizá beban bebidas azucaradas como té dulce, limonada o refrescos para calmar la sed en días cálidos. Anime a su hija a optar por refrescante agua fría—tal vez con una rodaja de limón o de lima—para mantenerse hidratada.

Simplemente cómico

P: ¿Qué se moja más cuanto más seca?

R: Una toalla.



Que pasen un verano sano

No hay razón para que su hijo se tome vacaciones de sus hábitos sanos, ¡no cuando hay tantas cosas estupendas para comer y para hacer! Pongan a prueba estas ideas para cerciorarse de que sigue activo y come bien mientras la escuela está en receso.

Actividades en la comunidad

Lean el periódico o busquen en la red salidas que incluyan alimentos sanos y ejercicio físico. Procuren hacer uno a la semana por lo menos. Caminen, dóblense y estírense para recoger arándanos o duraznos y luego hagan frescos y afrutados panqueques o magdalenas. O bien vayan a una feria de salud o de acondicionamiento físico en la que su hijo podrá saborear nutritivas muestras de golosinas a la venta o participar en un concurso de aro hula.

Visitas a la familia

¿Van a visitar a algún familiar este verano? Ofrézcanse para cocinar alguna vez las comidas. Cuando llegue su turno planeen un menú nutritivo como pollo y un pan sin levadura con verduras, mazorcas de maíz y una ensalada verde. Para hacer

ejercicio, exploren su destino caminando por el distrito histórico o corriendo por la playa. Si tienen invitados, llévenlos a su parque favorito y jueguen al tenis o hagan surf de remo.

Nuevas tradiciones

¡Siempre es agradable crear tradiciones veraniegas! Hagan helado casero y usen fruta fresca como frambuesa o albaricoques para añadir nutrientes. Otra idea es jugar al aire libre cuando caiga el sol. A su familia le podría gustar jugar al pillapilla con linterna o al escondite en una noche con luna llena. 🍷



Diversión en la piscina

Con la natación es fácil estar en forma. Use estos consejos para que su hija esté sana y segura en la piscina este verano:

- Apunte a su hija a clases de natación en la piscina de su comunidad, YMCA o centro de recreo. Aprenderá una habilidad que puede salvarle la vida y una nueva forma de hacer ejercicio.
- Lean juntas las normas de la piscina y cerciórese de que su hija las sigue. Por ejemplo, enséñele dónde se permite tirarse de cabeza y recuérdole que evite los juegos bruscos.
- Por la seguridad de su hija, vigílela constantemente en lugar de confiar en los socorristas. Mejor aún, métase en la piscina y nade o juegue con ella: las dos obtendrán una buena dosis de actividad física. 🍷



Críticos de comida

Jugar a hacer críticas de comida puede inspirar a su hija a ser consciente de lo que come y así será menos probable que coma en exceso. Ayudará a que otras personas coman alimentos deliciosos ¡y además mejorará su escritura! He aquí cómo.



Escribir y compartir.

Su hija puede escribir su reseña y dibujar — o fotografiar — una imagen para acompañarla. Podría también guardar sus reseñas en un cuaderno y compartirlas con las amistades o los familiares que la visiten.

Tomar notas. Sugiera a su hija que apunte sus ideas durante una comida en casa o en el restaurante. Animela a que sea específica sobre el aspecto del alimento, su olor, su textura y su gusto. En lugar de decir que la quinoa es “buena”, podría decir que “parece esponjosa” y que “sabe un poco a nueces”.

Idea: Que su hija invente una escala, por ejemplo un sistema de cinco estrellas (o quizá de “cinco manzanas”) para clasificar las comidas. Dígale que les dé una segunda oportunidad a los alimentos sanos que sacaron una puntuación baja. ¿Cambia la clasificación del brócoli si en lugar de cocinarlo al vapor se saltea? ♥

DE PADRE A PADRE

Un desafío de fruta peculiar

Me encanta que mi hijo Brandon coma manzanas y bananas cuando tiene hambre. Pero *sólo* come esa fruta. Quería que ampliara un poco lo que come y se me ocurrió este “Peculiar desafío de fruta”.

Acordamos que probaríamos por lo menos una fruta interesante cada semana este verano. Como a Brandon le gustan los dragones no me sorprendió que en el supermercado eligiera la fruta del dragón la primera semana.



La corté en cubos y Brandon la añadió a la ensalada de fruta que también tenía (por supuesto) manzanas y rodajas de banana. Le gustó el dulzor de la fruta del dragón. La próxima semana quiere hacer ensalada de fruta con carambola. Si está dispuesto a probar frutas poco comunes ¡espero que no sea difícil conseguir que coma otras más corrientes como la sandía o la naranja! ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Todos al campo

No es necesario gastar mucho dinero para jugar al mini golf. Con materiales de uso doméstico y un poco de creatividad su hija puede hacer un campo de golf que pondrá a todos en movimiento. Vayan al patio, a un espacio abierto en su barrio o a un parque y sigan estos pasos para empezar a jugar.



1. Preparan el campo. Que su hija coloque en el suelo fideos de piscina, cuerdas de saltar, rocas grandes o incluso la manguera del jardín para crear los bordes para 9 hoyos.

2. Añadan obstáculos. Su hija podría quitar la parte superior e inferior de cajas de cereales para hacer “túneles”. Podría apoyar en ladrillos una bandeja del horno para hacer una rampa. También podría colocar bloques u otros juguetes que haya que sortear.

3. Hagan “hoyos”. Su hija puede colocar un cubito de la playa o una lata vacía tumbada sobre su lado para cada hoyo. Podría hacer banderines de cartulina y numerarlos 1–9. Ayúdela a pegar los banderines a palitos y clávenlos en el suelo junto a cada hoyo.

Busquen palos de plástico y pelotas en la tienda del dólar o en un minorista de descuento. Luego su hija puede llevar el tanteo cuando su familia juegue al golf. ♥

EN LA COCINA

Alimentos para la fiesta

Dé un giro sano a los totopos con salsa y disfrútenlos en el Cinco de Mayo y el resto del año.

Churros de totopo

Cepillen con 1 cucharada de aceite de oliva o de coco derretido los dos lados de 4 tortillas de harina integral de 12 pulgadas. Corten cada tortilla en 8 triángulos y colóquenlos en una fuente del horno sin que se superpongan. En un tazón combinen 1 cucharadita de azúcar con 2 cucharaditas de

canela. Espolvoreen la mitad de la mezcla de canela sobre los triángulos y horneen 6 minutos a 350 °F. Den la vuelta, espolvoreen el resto de la mezcla de canela y horneen 6 minutos más.

Salsa de kiwi y fresa

Troceen 2 tazas de fresas, pelen 2 kiwis y háganlos daditos.

Pongan la fruta en un tazón y expriman por encima $\frac{1}{2}$ lima. Mezclen bien. Sirvan con los churros de totopo. ♥



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