

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

October 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BEST BITES

Meal prep + math

Make busy school nights easier—and give your child math practice—with this idea. On weekends, ask him to double recipes for whatever you plan to cook, such as the baked beans for Saturday's picnic or egg casserole for Sunday's breakfast. Then, freeze half to save for a weeknight.

Heart-healthy exercise

Getting vigorous physical activity every day is good for your youngster's heart and overall health. Right after she's active (runs around outside, walks home from school, plays hockey), have her do a quick check of her body. Is she sweating? Is her heart beating fast? If the answer is yes, then she has exercised vigorously.

DID YOU KNOW?

Dark leafy greens have more nutrients than iceberg lettuce. For your child's next salad, choose spinach, baby kale, arugula, or romaine lettuce. If he'll only eat iceberg, introduce other greens by gradually adding more of them to each salad he eats.

Just for fun

Q: What has a big mouth but never speaks?

A: A jar.



Fall for healthy outings

With cooler temperatures and a bounty of fruits and vegetables, fall is a great season for healthy family outings. Here are a few to try.

Go apple picking

Pick ripe, juicy apples at an orchard or the grocery store. Your child can choose different varieties, such as Red Delicious, Granny Smith, and Macintosh. Afterward, hold a tasting party to see which kind everyone likes best. Then, incorporate the apples into meals. For instance, add thin slices to turkey sandwiches or dice into oatmeal.

Visit a market

Stop by a farmers' market or produce stand, and let your youngster pick out colorful fall vegetables. Depending on where you live, she might find acorn squash, parsnips, broccoli, pumpkins, or cabbage. At home, she can play farm stand with your veggies. Pretend to be her customer, and talk about each food's

taste and texture. Then, serve your healthy "purchases" for dinner.

Take a "bingo" hike

Go for a hike to get some exercise and appreciate fall scenery. First, have your child make a bingo card filled with things you normally see in your area this time of year. *Examples:* red leaf, acorn, squirrel, pinecone, flock of geese. Family members can check off each item as they spot it. Get five in a row and call out "Bingo!"



Build character with sports

Playing a sport not only helps your youngster stay fit and learn new skills—it can also be a great character builder. Help him succeed physically and mentally with these three tips.

1. Praise him for effort, a positive attitude, and good sportsmanship, rather than focusing on winning.
2. Encourage responsibility. Have him keep track of his equipment and wash his own uniform and practice clothes.
3. Set a good example by being respectful of players, coaches, and referees.

Tip: Make sure your youngster carries healthy snacks and a water bottle in his gym bag.



Microwave "magic"

Give the microwave a starring role in your kitchen, and you and your child can prepare healthy foods in almost no time! Consider these ideas.

Potatoes. Pierce two russet or sweet potatoes several times with a fork to let steam escape (and avoid exploding spuds). Then, microwave 7–10 minutes.

Bread. Freshen up bagels and bread. Wrap in a dry paper towel, and zap 10–15 seconds until soft.

Veggies. Steam fresh or frozen vegetables such as broccoli, cauliflower, and green beans. Put in a covered microwave-safe



bowl with 1 tbsp. water per cup of veggies. Heat on high 3 minutes, until tender-crisp.

Corn. Microwave corn on the cob in the husks! Cook two ears 4–5 minutes, and easily slide off the husks and silk.

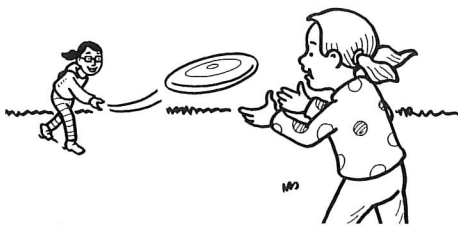
Bananas. Ripen a banana quickly. Leave the peel on, and poke holes all the way through with a fork. Heat 30–90 seconds, until slightly softened.

Citrus fruits. Get more juice out of your lemons or limes. Place a whole fruit in the microwave, and heat 20 seconds. When it cools, slice in half and squeeze. ♥

ACTIVITY CORNER

Frisbee toss

Playing with a Frisbee boosts your youngster's hand-eye coordination and keeps her active. Mix things up with these challenges:



- Stand a few feet apart, and throw the Frisbee to each other. Every time it is caught, you each take one step back. See how far apart you can get before a miss. Then, move back to the starting positions and play again.

- Hang a hula hoop from a tree. Players stand on opposite sides of the hoop and toss the Frisbee back and forth through the hoop. Count how many catches you make without missing.

- Who can throw the Frisbee the farthest? Take turns tossing it, and use a rock to mark the spot where it lands. ♥

PARENT TO PARENT

Cooking with a friend

My son Garrett loves to cook, so I wasn't surprised when he wanted to invite a friend over to cook together. We looked online for healthy, kid-friendly recipes and came up with a great idea: ice cube-tray "sushi."

When Garrett's friend arrived, they began by making the rice. (I had them use short-grain rice because it's sticky.) I let them measure and pour, and I handled the stove. While the rice cooked, they microwaved asparagus, green beans, and baby carrots to use for toppings. I chopped the vegetables and helped the boys make scrambled eggs.

After everything cooled, the kids sprayed an ice cube tray with nonstick cooking spray, put veggies and egg in each section, and packed rice over them. They refrigerated the tray for five minutes, then popped out their sushi and ate. Garrett's friend had so much fun that he has already invited my son to cook at his house! ♥



IN THE KITCHEN

Dip it in yogurt

Yogurt makes a nutritious breakfast—and it's also great for dipping as a snack or side dish. Using 1 cup plain nonfat Greek yogurt, your child can whip up these quick recipes for a tasty treat.

Dill dipper

Stir $\frac{1}{2}$ tsp. each fresh (or $\frac{1}{2}$ tsp. dried) dill and chives into yogurt. Serve with whole-wheat crackers or baked pita chips.



Cinnamon twist

Mix $\frac{1}{4}$ tsp. cinnamon and $\frac{1}{8}$ tsp. each nutmeg and vanilla extract into yogurt. Dunk whole-grain pretzel sticks or fresh strawberries into the dip for a cool after-school snack.

Maple almond

Add 1 tsp. maple syrup and $\frac{1}{2}$ tsp. almond extract to yogurt. Mix in $\frac{1}{4}$ cup slivered almonds. This is perfect for eating with fruit or low-fat graham crackers. ♥

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

Octubre de 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

Preparación de comidas y matemáticas

Las atareadas noches entre semana serán más llevaderas—y su hijo practicará las matemáticas—con esta idea. Pídale que doble la receta de lo que usted va a cocinar el fin de semana, por ejemplo los frijoles entomatados para la merienda del sábado o los huevos guisados del desayuno del domingo. Luego congele la mitad y guárdenla para un día de la semana.

Ejercicios para el corazón

La actividad física vigorosa diaria es buena para el corazón de su hija y en general para su salud. Inmediatamente después de realizar actividad física (correr al aire libre, caminar



de la escuela a casa, jugar al hockey), dígame que haga un rápido examen de su cuerpo. ¿Está sudando? ¿Le bate rápido el corazón? Si la respuesta es sí es que ha hecho ejercicio vigorosamente.

¿SABIA USTED?

Las verduras con hojas de color verde oscuro tienen más nutrientes que la lechuga iceberg. Para la próxima ensalada de su hijo elija espinacas, col rizada, arúgula o lechuga romana. Si sólo quiere comer iceberg, introduzca otras verduras añadiendo más poco a poco a cada ensalada que coma.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene una boca grande pero nunca habla?

R: Un frasco.



El otoño es para excursiones sanas

Con sus temperaturas más frescas y su abundancia de frutas y verduras, el otoño es una estación magnífica para las excursiones sanas en familia. He aquí unas cuantas ideas.

Recojan manzanas

Elijan manzanas maduras y jugosas en un huerto o en la tienda. Su hija puede elegir distintas variedades como Red Delicious, Granny Smith y Macintosh. Luego, hagan una fiesta para probarlas y ver qué tipo le gusta más a cada uno de ustedes. Luego incorporen las manzanas a las comidas. Por ejemplo, añadan rodajas finas al sándwich de pavo o daditos a la avena.

Visiten un mercado

Vayan a un mercadillo de agricultores o puesto de frutas y verduras y que su hija elija algunas vistosas verduras otoñales. Dependiendo de dónde vivan podría encontrar calabaza tipo bellota, nabos, brócoli, calabazas o col. En casa puede jugar a



las tiendas con esas verduras. Haga usted de cliente y hablen del sabor y la textura de cada alimento. Luego sirvan sus sanas “compras” en la cena.

Marcha de “bingo”

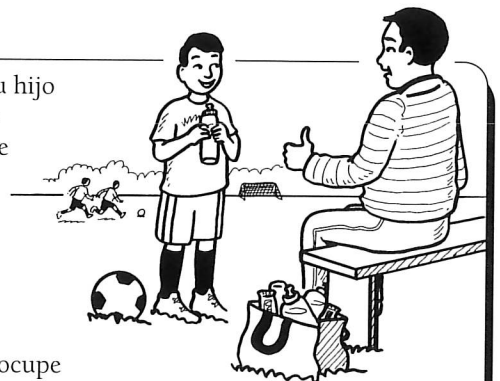
Vayan de marcha para hacer ejercicio y apreciar el paisaje otoñal. Antes de salir, dígame a su hija que haga un tarjetón de bingo lleno de cosas que normalmente ven en su región esta temporada del año. *Ejemplos:* hoja roja, bellota, ardilla, piña, bandada de gansos. Los miembros de su familia tachan cada objeto cuando lo vean. Consigan cinco en fila y digan “¡Bingo!”

El deporte forma el carácter

Practicar un deporte no sólo ayuda a su hijo a mantenerse en forma y aprender nuevas destrezas, sino que además puede formarle el carácter. Ayúdelo a que triunfe física y mentalmente con estos tres consejos.

1. Alabe su esfuerzo, su actitud positiva y su deportividad, en lugar de concentrarse en ganar.
2. Alabe la responsabilidad. Dígame que se ocupe de su equipo y que lave su uniforme y ropa de entrenamiento.
3. Dé ejemplo respetando a los jugadores, los entrenadores y los árbitros.

Consejo: Cerciórese de que su hijo lleva meriendas sanas y una botella de agua en su bolsa de deportes.



“Magia” con microondas

Concédele protagonismo al microondas en su cocina ¡y usted y su hijo podrán preparar sanas comidas en casi nada de tiempo! Tenga en cuenta estas ideas.

Papas. Agujeree varias veces dos papas russet o dos camotes con un tenedor para que escape el vapor (y no exploten las papas). Luego cocine en el microondas 7–10 minutos.

Pan. Refresque los panecillos bagel y el pan. Envuélvalos en una toalla de papel seca y cocine en el micro 10–15 segundos hasta que se ablanden.

Verduras. Cocine al vapor verduras frescas o congeladas como brócoli, coliflor y habichuelas. Coloque las verduras en un cuenco apto para el microondas con 1 cucharada de agua por cada taza de verduras. Cocine fuego alto 3 minutos hasta que estén tiernas y crujientes.



Coloque la fruta entera en el micro y caliente 20 segundos. Cuando se enfríe, pártala por la mitad y exprímala. 🍏

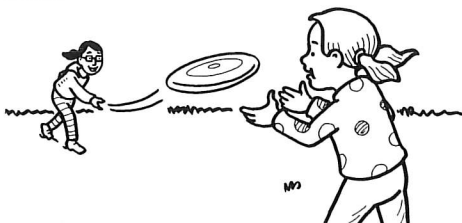
Maíz. Cocine maíz en el microondas ¡sin quitar la farfolla! Cocine dos mazorcas 4–5 minutos y retire fácilmente la farfolla y los pelos del maíz.

Bananas. Madure rápidamente una banana. No quite la piel y agujereela con un tenedor. Caliente 30–90 segundos, hasta que se ablande ligeramente.

Cítricos. Saque más jugo de los limones o las limas.

RINCÓN DE ACTIVIDAD Lanzamiento de Frisbee

Jugar con un Frisbee refuerza en su hija la coordinación de manos y ojos y la mantiene activa. Añada variedad con estos retos:



- Colóquense a unos cuantos pies de distancia y láncese el Frisbee. Cada vez que lo atrapen, den un paso atrás. Comprueben a cuánta distancia pueden estar antes de fallar. Luego regresen a las posiciones iniciales y jueguen de nuevo.

- Cuelguen de un árbol un aro hula. Las jugadoras se colocan a ambos lados del aro y se lanzan el Frisbee a través del aro. Cuenten las veces que lo atrapan sin fallar.

- ¿Quién puede lanzar más lejos el Frisbee? Lánzelo por turnos y usen una piedra para marcar el lugar donde aterrizó. 🍀

DE PADRE A PADRE Cocinar con los amigos

A mi hijo Garrett le encanta cocinar así que no me sorprendió cuando dijo que quería invitar a un amigo a cocinar con él en casa. Buscamos en la red recetas sanas y aptas para niños y se nos ocurrió una estupenda idea: “sushi” en cubitera.

Cuando llegó el amigo de Garrett se pusieron a cocinar el arroz. (Les dije que usaran arroz de grano corto porque es pegajoso.)

Ellos lo midieron y lo pusieron en la cacerola y yo me encargué de la estufa. Mientras se cocía el arroz, cocinaron en el microondas espárragos, habichuelas y zanahorias pequeñas para usarlas como condimento. Yo partí las verduras y ayudé a los niños a hacer huevos revueltos.

Cuando se enfrió todo, los niños recubrieron una cubitera con aerosol de cocina, pusieron verduras y huevo en cada sección y las rellenaron bien con arroz. Enfriaron la cubitera cinco minutos, luego sacaron sus sushi y se los comieron. ¡El amigo de Garrett se divirtió tanto que ya ha invitado a mi hijo a cocinar en su casa! 🍻



EN LA COCINA Mojar en yogur

El yogur es un desayuno nutritivo y es también excelente para mojar en las meriendas o con las guarniciones. Con 1 taza de yogur griego natural, su hija puede hacer rápidamente estas deliciosas golosinas.

Moje de eneldo

Mezclen con el yogur $\frac{1}{2}$ cucharada de eneldo fresco y otro tanto de cebollino (o $\frac{1}{2}$ cucharadita seco). Sirvan con galletitas saladas integrales o chips de pan pita horneado.



Toque de canela

Mezclen con el yogur $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de nuez moscada y otro tanto de extracto de vainilla. Tendrán una refrescante merienda para después del colegio mojando palitos de pretzel integrales o fresas.

Almendra y arce

Añadan al yogur 1 cucharadita de sirope de arce y $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de almendra. Incorporen $\frac{1}{4}$ de taza de láminas de almendras. Es perfecto para comer con fruta o con galletas integrales bajas en grasa. 🍌

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