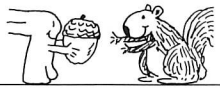
Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

November 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School



BEST BITES

Taco-in-a-mug

Here's an easy way for your child to make her own "taco-in-a-mug." Let her put cooked shredded chicken in the bottom, then layer taco ingredients. She might add low-fat pepper jack cheese, salsa, and lettuce. She can sprinkle on crumbled baked tortilla chips and eat right out of the cup!

Playing together

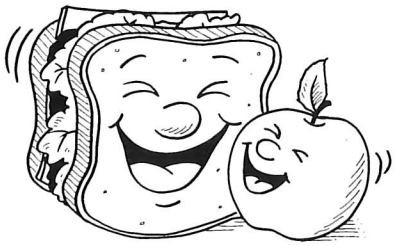
What's one of the best ways to get your youngster moving and having fun? Join him! Suggest that the two of you throw a football together, or ask him to teach you how to skateboard. You'll set a good example, get some exercise, and enjoy time together.

DID YOU KNOW? Introduce your child to healthy foods at the grocery store—for free. Stores often let shoppers sample new items, such as edamame or tri-color quinoa. Say "yes" to anything nutritious that's offered and encourage her to try it. Then, add the products you both like to your shopping cart.

Just for fun

Q: What did the apple say to the sandwich?

A: Nothing. Apples can't talk!



Give peas (and carrots) a chance

Can vegetables be your child's new favorite foods? Yes! Try these ideas, and watch as veggies become something he looks forward to every day.

Featured vegetable

Think like an advertiser, and "sell" nutritious food choices to your youngster. You could post a menu with a featured vegetable. Give it a name that will make your child laugh. Maybe "Tina Turnip" will be the roasted root vegetable you'll serve with pot roast and brown rice pilaf. Tomorrow, ask him to sell *you* on the starring vegetable!

Vary the prep

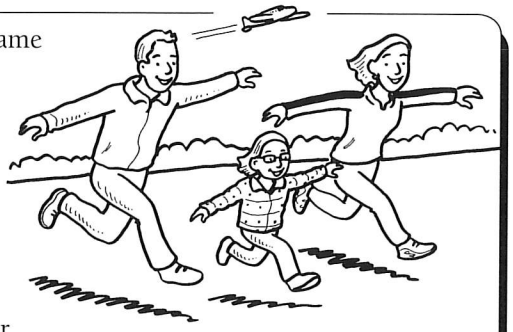
Does your youngster prefer that vegetables have a certain texture or temperature? You might steam, roast, saute, puree, or blanch carrots or zucchini—which way does he like best? Or if you always make cooked peas, offer cold pea salad or raw snap peas instead.

Add extras

Switch up your veggies with flavors your child likes—or may like once he tries them! Add cinnamon to butternut squash or sliced almonds to string beans. Or before cooking veggies, drizzle them with olive oil, then sprinkle on cayenne pepper or chili powder (for heat) or oregano, rosemary, and basil (for an Italian flair).

Make an activity spinner

Turn a spinner from an old board game into a fitness tool. Here's how.



1. Your child can cover each wedge of the spinner with a strip of masking tape. On each strip, have her write a fun way to move. *Examples:* "Hop like a frog." "Twirl like a ballet dancer." "Fly like an airplane."

2. To play, one person spins the spinner, reads the action, and calls out something in the yard to tag (perhaps a bush).

3. Everyone follows the direction (hop, twirl) on the way to the bush and back to the spinner. The first person back spins next.

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

This institution is an equal opportunity provider.

Our family cookbook

This keepsake will teach your child about nutritious foods—and help you add more options to your family's meals.

Collect. Have your youngster ask relatives for recipes they'd like to share. Look them over together, and pick out the healthier ones. For instance, your child might choose a casserole with tomato sauce rather than one with heavy cream.

Compile. Your youngster can glue each recipe onto a piece of notebook paper and illustrate it. Then, let her sort the recipes into categories, such as pasta, casseroles, and soups, and put them in a binder.

Use. Ask your child to pick out recipes and help you cook them. She could take a photograph of herself with each dish and mail it in a thank-you card to the relative who gave her the recipe.

Idea: Invite your youngster to share her cookbook with relatives at Thanksgiving.

ACTIVITY CORNER Pumpkin games

Anytime is the perfect time to play outdoors, and November is no exception. Try these games that use a pumpkin instead of a ball!

Roll it. Create start and finish lines. Players stand at the start line with a pumpkin at each person's feet. At "Go," racers roll the pumpkin along the ground with their hands. The first person to cross the finish line with his pumpkin wins.

Pass it. Everyone stands in a circle, arm's length apart, with the "starter" holding a pumpkin. Turn on music, signaling the starter to pass the pumpkin to his left. When the music stops, whoever is holding the pumpkin stands still while everyone else runs around the outside of the circle once and stops in any available spot. Turn the music back on, and play again.

Q&A Nutrition for vegetarians

Q: *My daughter has decided to become a vegetarian. How can I help her get the nutrients she needs?*

A: Good news: A vegetarian diet can give your daughter all the nutrients her growing body needs. Talk to the school nurse, the cafeteria manager, or her doctor for advice. They may recommend protein sources like tofu, beans, and nuts. For iron, they're likely to mention leafy green vegetables, dried fruits, and whole grains. Dairy products are good for protein and calcium, and eggs also do double-duty—they contain iron and protein.

Of course, your daughter's choice means changes for you, too. Try to show support by how you prepare dinner. On spaghetti night, you might serve meatballs on the side. Or make vegetarian versions of favorite recipes, like spinach and mushroom enchiladas instead of chicken, or black bean burgers rather than beef.

IN THE KITCHEN Sheet-pan chicken dinners

Cooking an entire dinner for four on one sheet pan means quicker cleanup. Use 1 lb. boneless, skinless chicken breasts for each of these recipes.

Cheesy potatoes and broccoli

Drizzle the juice of one lemon on the chicken. In a large bowl, mix $\frac{1}{2}$ lb. cubed red potatoes and 1 broccoli head cut into florets with 1 tbsp. olive oil and 2–3 crushed garlic cloves. Add to pan and lightly season with salt, pepper, and Parmesan cheese. Bake at 400° for 35–40 minutes, until chicken is cooked through.

Fruit and veggie fajitas

Cut chicken into 1-inch strips, and place on cooking sheet. Add 1 sliced bell pepper, 1 sliced onion, and 1 16-oz. can pineapple chunks (in their own juice). In a small bowl, stir together 1 tbsp. each olive oil and lime juice, and 1 tsp. each honey, chili powder, and cumin. Drizzle over chicken mixture. Bake at 350° for 20 minutes. When cooked through, serve in warmed whole-grain tortillas.

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

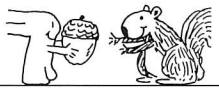
© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Noviembre de 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

Taco en taza

He aquí una fácil forma de que su hija haga su propio "taco en taza". Dígale que ponga pollo cocinado y desmenuzado en el fondo de la taza y que añada los ingredientes del taco por capas. Podría poner queso jack con pimienta bajo en grasa, salsa y lechuga. Luego puede recubrir todo con migajas de totopos horneados ¡y comer directamente de la taza!

Jugar juntos

¿Cuál es una de las mejores formas de que su hijo se mueva y se divierta? ¡Que usted se una a él! Sugiérale que los dos se lancen un balón, o pídale que le enseñe a patinar. Le dará buen ejemplo, harán ejercicio y disfrutarán del tiempo que pasan juntos.

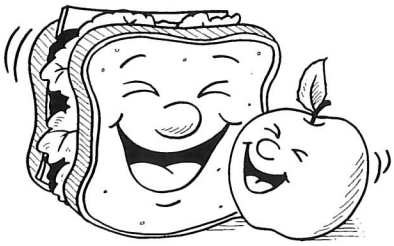
¿SABÍA USTED?

Muéstrele a su hija los alimentos sanos en el supermercado, gratis. Las tiendas suelen ofrecer muestras de nuevos productos a los clientes, por ejemplo edamame o quinoa tricolor. Diga "sí" a cualquier muestra nutritiva que le ofrezcan y anime a su hija a que la pruebe. Luego añadan a su carrito de la compra lo que les gustó.

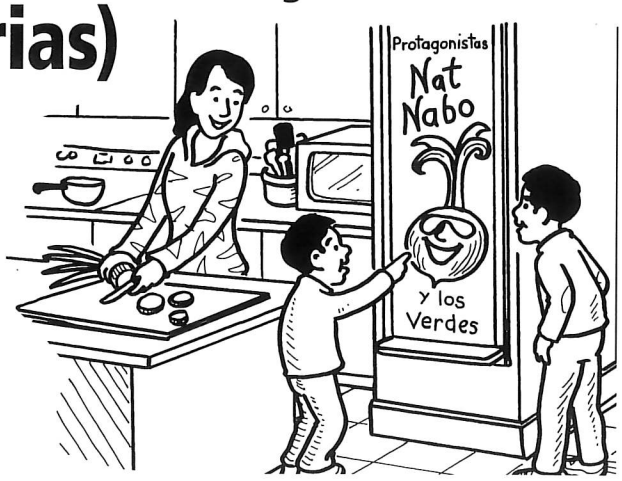
Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo la manzana al sándwich?

R: Nada. ¡Las manzanas no hablan!



A disfrutar de arvejas (y zanahorias)



¿Pueden convertirse las verduras en los nuevos alimentos preferidos de su hijo? ¡Claro que sí! Ponga a prueba estas ideas y vea cómo se ilusiona cada día con las verduras.

La verdura protagonista

Piense como un anunciante y "venda" a su hijo alimentos nutritivos. Podría colocar a la vista un menú con una verdura como protagonista. Dele un nombre que haga reír a su hijo. Por ejemplo, "Nat Nabo" será el tubérculo comestible asado que servirá con el asado y con un pilaf de arroz integral. Mañana ¡pídale que le ofrezca *a usted* una verdura protagonista!

Cambie la preparación

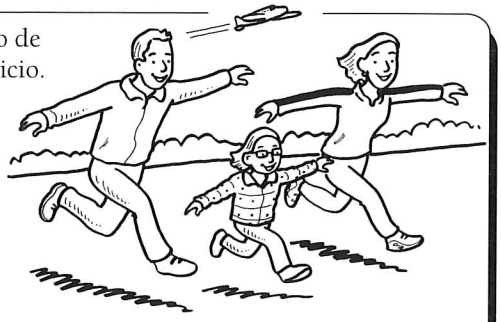
¿Prefiere su hijo las verduras que tienen cierta textura o temperatura? Podría cocinar al vapor, asar, saltear, hacer puré o escaldar zanahorias o calabacita: ¿qué método le gusta más? Si usted cuece siempre las arvejas, ofrézcale una ensalada de arvejas frías o arvejas jóvenes crudas en su vaina.

Añada extras

Sazone las verduras de su hijo con sabores que le gustan ¡o que quizá le gusten cuando los pruebe! Añada canela a la calabaza butternut o almendras fileteadas a las habichuelas verdes. Antes de cocinar las verduras, alíñelas con aceite de oliva y luego espolvoréelas con cayena o chile en polvo (para un sabor picante) o bien orégano, romero y albahaca (para un toque italiano).

Ruleta de actividades

Transformen la ruleta de un viejo juego de mesa en una herramienta para hacer ejercicio. He aquí cómo.



1. Su hija puede cubrir cada sección de la ruleta con un trozo de cinta de pintor. Dígale que escriba en cada tira un movimiento cómico. *Ejemplos:* "Salta como una rana". "Gira como una bailarina de ballet". "Vuela como un avión".

2. Para jugar, una persona gira la ruleta, lee la acción y menciona un destino en el jardín (por ejemplo, un arbusto).

3. Todos siguen esa instrucción (saltar, girar) dirigiéndose al arbusto y volviendo a la ruleta. La primera persona que vuelva se encarga de girar la ruleta a continuación.

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nuestro libro de cocina familiar

Con este recuerdo su hija se familiarizará con alimentos nutritivos y usted dispondrá de más opciones para las comidas de su familia.

Reúnan. Dígale a su hija que pida a sus familiares recetas que quieran compartir con ustedes. Examínenlas y elijan las más sanas. Por ejemplo, su hija podría elegir un guiso con salsa de tomate en lugar de uno con nata espesa.

Compilen. Su hija puede pegar cada receta en una hoja de papel de cuaderno e ilustrarla. Luego puede organizar las recetas por categorías como pasta, guisados y sopas, y colocarlas en un archivador.

Usen. Dígale a su hija que elija recetas y que ayude a cocinarlas. ¡Podría hacerse una foto con cada plato y enviarla en una tarjeta de agradecimiento al familiar que le dio la receta!

Idea: Invite a su hija a que comparta su libro de cocina con sus familiares el día de Acción de Gracias.

RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos con calabazas

Cualquier época del año es perfecta para jugar al aire libre y el mes de noviembre no es una excepción. Jueguen a estos juegos ¡que usan una calabaza en lugar de un balón!

Ruédala. Creen líneas de salida y de llegada. Los jugadores se colocan en la línea de salida con una calabaza a los pies de cada persona. Al decir "Ya", los jugadores ruedan la calabaza por el suelo usando sus manos. Gana la primera persona que cruce la línea de meta con su calabaza.

Pásala. Todos se colocan en círculo separados a distancia de sus brazos extendidos mientras que el "iniciador" sostiene una calabaza. Pongan música, indicando al iniciador que pase la calabaza hacia su izquierda. Cuando se detiene la música, la persona que sostiene la calabaza se queda parada mientras todos los demás corren por el exterior del círculo una vez y se detienen en cualquier lugar disponible. Pongan de nuevo la música y jueguen otra vez.

P&R Nutrición para vegetarianos

P: *Mi hija ha decidido hacerse vegetariana. ¿Cómo puedo contribuir a que coma los nutrientes que necesita?*

R: Buenas noticias: Una dieta vegetariana puede darle a su hija todos los nutrientes que necesita su cuerpo. Pida consejo a la enfermera del colegio, la encargada del comedor escolar o su doctora. Quizá le recomienden fuentes de proteína como tofu, legumbres y frutos secos. Para el hierro probablemente le mencionen verduras de hoja verde, frutas secas y cereales integrales. Los productos lácteos son buenos para la proteína y el calcio y los huevos cumplen una doble misión también: tienen hierro y proteína.

Por su puesto, el menú de su hija le supondrá a usted cambios. Muéstrele apoyo por su manera de preparar la cena. La noche de los espaguetis podría servir las albóndigas aparte. O bien haga versiones vegetarianas de recetas favoritas como enchiladas de espinacas y champiñones en lugar de pollo o hamburguesas de frijoles negros en lugar de carne de res.

EN LA COCINA Cenas de pollo en bandeja

Cocinar una cena para cuatro en una sola bandeja para el horno agiliza la limpieza. Usen 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel para cada una de estas recetas.

Papas con queso y brócoli

Rocíe el pollo con el jugo de un limón. Mezcle en un cuenco grande $\frac{1}{2}$ libra de papas rojas en dados y 1 cogollo de brócoli dividido en florecillas con 1 cucharada de aceite de oliva y 2–3 dientes de ajo machacados. Coloque en la bandeja y sazone ligeramente con sal, pimienta y queso parmesano. Hornee 35–40 minutos a 400 °F, hasta cocinar el pollo por completo.

Fajitas de frutas y verduras

Corte el pollo en tiras de 1 pulgada y coloque las tiras en la bandeja del horno. Añada un pimiento en rodajas, 1 cebolla en rodajas y 1 lata de 16 onzas de trozos de piña (en su jugo). En un cuenco pequeño mezcle 1 cucharada de aceite de oliva y otro tanto de jugo de lima y 1 cucharadita de miel, otra de chile en polvo y otra de cominos. Añada al pollo. Hornee 20 minutos a 350 °F. Cuando se cocine por completo, sirva en tortillas integrales calientes.

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

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

December 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School

BEST BITES

Edible art

Suggest that your youngster use her plate as a canvas and create a work of art she can eat! Help her select healthy snacks in different shapes and colors. Maybe she'll make a "portrait" with mini turkey-meatball eyes, a cheese-cube nose, a red bell pepper mouth—and a drizzle of marinara hair.

Active with pets

Need an easy way to encourage your child to move more? Let him help with pet care. He could walk the dog around the block after dinner or throw toys for the cat to chase. *Tip:* If you don't have a pet, he might ask to play with a relative's or a neighbor's pet.

DID YOU KNOW?

You'll save money *and* boost your youngster's nutrition by using parts of fruits and vegetables that you normally throw away. For example, peel broccoli stems, then cut them into "coins" to add to soups. Also, consider making a pesto out of leafy green carrot tops or grating citrus peel onto steamed veggies.

Just for fun

Q: Why did the golfer have an extra pair of pants?

A: In case he got a hole in one!

Family wellness challenges

How can you motivate your child to live a healthy lifestyle? Turn nutritious eating, exercising, and getting enough sleep into fun family challenges. Use these ideas to get started.

Challenge #1: Fruit and veggie bingo

Have each person create a bingo card with five rows and five columns. In each square, write or draw produce (*orange*, *green beans*, *sweet potato*). Then, swap cards and cross out each one you eat this week (a *strawberry* smoothie counts). Everyone who gets five in a row wins. *Tip:* Involve relatives you'll visit with during the holidays.

Challenge #2: Fit weekends

Brainstorm fitness-related activities to enjoy together. Some ideas: hold a dance-off, play balloon volleyball, have a snowball fight, visit a recreation center. Ask your youngster to write one on your calendar every weekend. As you complete each activity, he can color in that day's calendar square.

Challenge #3: Sleep tracking

Getting enough sleep gives your child energy to run and play. Let him make a "sleep chart" with a column for each family member. For one week, write down the time you turn out the lights and the time you wake up. Draw a star in your column for each night you get the recommended amount of sleep (kids need 9–11 hours, adults need 7–9).

Save on fitness equipment

Inspire your youngster to stay fit by keeping an assortment of sports and exercise gear handy. Consider these suggestions to help her stock up on a budget:

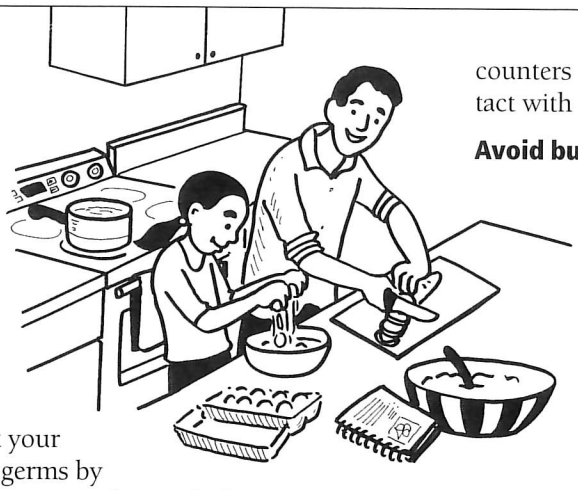
- Ask family and friends if they have equipment they no longer use. Perhaps your brother can pass along a softball mitt his daughter has outgrown. A friend may offer an old tennis racket.
- Search flea markets, thrift shops, and online yard sales. For just a few dollars, you might find a gently used balance ball or yoga mat (disinfect before use). Or you could buy a jump rope, a can of tennis balls, or a Frisbee for less than a dollar.

Note: Always make sure used gear is in good condition.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

This institution is an equal opportunity provider.

Kitchen safety for kids



Confidence in the kitchen can set your youngster up for a lifetime of healthy eating. Before the two of you cook together, share these basic safety rules. *Note:* Always supervise your child in the kitchen.

Practice cleanliness. Explain that your youngster should avoid spreading germs by washing her hands in warm, soapy water before and after touching food. Point out that it's also important to wipe counters and wash cutting boards that come in contact with uncooked meat or eggs.

Avoid burns. Show your child how to turn pot handles toward the back of the stove to avoid accidental bumps. Also, teach her to never touch anything hot (pans, plates) with bare hands. She could practice using potholders by carrying dishes that aren't hot.

Use knives carefully. Demonstrate the "two-hand" technique: One hand grips the knife firmly while the other holds the food in a "claw" position (fingers curled under). *Tip:* Have your youngster start with a plastic or butter knife and soft foods like bananas or bread.

Q&A

Healthier beverage choices

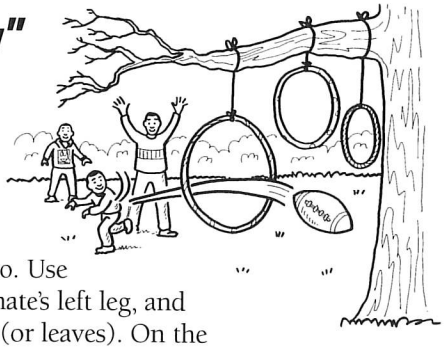
Q: *With holiday parties coming up, how can I help my daughter steer clear of soda and choose healthier drinks?*

A: One easy solution for parties? Offer to supply beverages! Drop off a gallon or two of fat-free milk—it's perfect for dunking holiday cookies. Or let your daughter help you make a bowl of healthy punch to share. She could choose a flavor of sparkling water and decide what kind of fruit to mix in.

Before you go to a party, talk to your daughter about making good choices. Keep in mind that banning treats completely may make them more tempting to her. For example, suggest that she drink just one glass of chocolate milk or apple juice, then switch to water or regular fat-free milk for the rest of the party.

ACTIVITY CORNER

Winter "field day"



Your youngster doesn't need to wait until spring to enjoy Field Day. Pick his favorite events, and create your own versions at home with family and friends. Here are two.

1. Three-legged race. Split into teams of two. Use a scarf to tie one person's right leg to his teammate's left leg, and line up about 25 feet away from a pile of snow (or leaves). On the count of three, teams race around the pile and back. The first team to return to the starting line wins.

2. Football ring toss. Tie several hula-hoops or large rings cut from cardboard to a tree branch using different lengths of rope. Assign a point value to each hoop, with higher hoops worth more points. Each person gets five tries to throw a football through any of the hoops. Have each player keep track of his own score. Earn the most points to win.

IN THE KITCHEN

Better-for-you appetizers

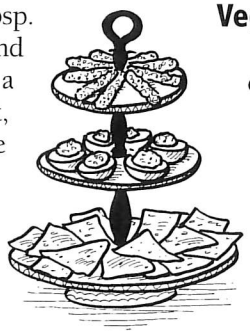
Chips, mozzarella sticks, and deviled eggs are popular among kids—and they can actually be nutritious. Try these recipes.

Tortilla chips

Cut 6 small corn tortillas into 6 wedges each. Combine 3 tbsp. lime juice, 1 tbsp. olive oil, and $\frac{1}{2}$ tsp. salt. Arrange wedges in a single layer on a baking sheet, and brush both sides with the mixture. Bake at 350° for 15 minutes, flipping once.

Baked cheese sticks

Combine $\frac{1}{2}$ cup whole-grain breadcrumbs with 1 tsp. each onion powder, garlic powder, and salt. In a separate bowl, beat 1 egg. One at a time, dunk 12 part-skim mozzarella cheese sticks into the egg, then coat with the breadcrumb mixture. Bake at 425° for 10–15 minutes.



Vegetable deviled eggs

Peel 6 hard-boiled eggs, and cut in half. Scoop the yolks into a bowl, and add 3 tbsp. fat-free Greek yogurt and $\frac{1}{2}$ tbsp. Dijon mustard. Then, stir in 2 tbsp. each diced cucumber and tomato. Divide the mixture among the egg whites.

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

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Arte comestible

Sugiérale a su hija que use su plato como un lienzo y que cree una obra de arte que puede comerse. Ayúdela a seleccionar bocaditos sanos de distintas formas y colores. Quizá podría hacer un "retrato" con ojos de mini albóndigas de pavo, una nariz con un dadito de queso, una boca de pimiento rojo y un chorrito de marinara para el pelo.

Activos con las mascotas

¿Necesita algo fácil para animar a su hijo a que se mueva? Deje que le ayude con el cuidado de su animal doméstico. Podría darle un paseo al perro por su barrio después de cenar o lanzarle juguetes al gato para que los persiga. *Consejo:* Si no tienen mascota, podría jugar con la de un familiar o de un vecino.

¿SABÍA USTED?

Ahorrarán dinero *y* reforzarán la nutrición de su hija usando las partes de frutas y verduras que normalmente desechan. Por ejemplo, pelen los tallos del brócoli y córtenlos en "monedas" para usarlas en sopas. Hagan peso con las hojas de las zanahorias o condimenten las verduras al vapor con ralladura de cítricos.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué tenía el golfista un par extra de pantalones?

R: ¡Por si le salía un hoyo en uno!

El bienestar familiar como reto

¿Cómo puede motivar a su hijo a que viva un estilo de vida sano? Convierta en amenos retos familiares comer alimentos nutritivos, el ejercicio físico y dormir lo suficiente. Usen estas ideas para empezar.

Reto #1: Bingo de frutas y verduras

Cada persona crea un tarjetón de bingo con cinco filas y cinco columnas. Escriban o dibujen verduras y frutas (*naranja*, *habichuelas*, *camotes*) en cada recuadro. A continuación cámbiense los tarjetones y tachen lo que hayan comido esta semana (un batido de *fresa* también cuenta). Ganan todos los que consigan cinco en fila. *Consejo:* Jueguen con los familiares que visitarán durante las fiestas.

Reto #2: Fines de semana en forma

Piensen en actividades relacionadas con el ejercicio físico de las que puedan disfrutar juntos. Algunas ideas: celebren una competición de baile, jueguen al voleibol con globos, enfréntense en una batalla de bolas de nieve, visiten un centro de recreo. Dígale a su hijo que escriba una en cada fin de semana del calendario. Cuando completen cada actividad puede colorear el cuadrado de ese día.

Reto #3: Vigilar el sueño

Dormir lo suficiente da a su hijo energía para correr y jugar. Dígale que haga una "gráfica del sueño" con una columna para cada miembro de la familia. Escriban durante una semana la hora a la que apagan las luces y la hora a la que se despiertan. Dibujen una estrella en su columna cada noche que duerman el tiempo recomendado (los niños necesitan 9–11 horas, los adultos necesitan 7–9).

Ahorren en equipo deportivo

Motive a su hija a mantenerse en forma teniendo a mano equipo variado de deportes y de ejercicio. Tengan en cuenta estas sugerencias para conseguirlo sin gastar mucho dinero:

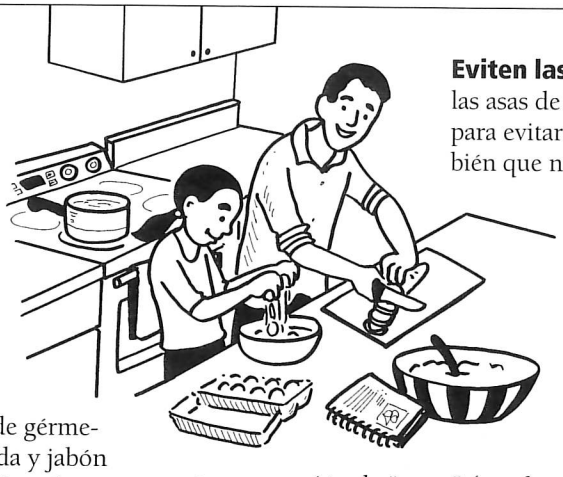
- Pregunten a amigos y familiares si tienen equipo que ya no usen. Puede que su hermano pueda pasarles un guante de softball que se le haya quedado pequeño a su hija. Una amiga podría ofrecerles una vieja raqueta de tenis.
- Busquen en los mercadillos, las tiendas de segunda mano y las ventas de garaje en la red. Por unos cuantos dólares podrían conseguir una pelota de equilibrio o una esterilla de yoga (desinféctenla antes de usarla). También podrían comprar una cuerda de saltar, un bote de pelotas de tenis o un Frisbee por menos de un dólar.

Nota: Asegúrense siempre de que el equipo usado está en buenas condiciones.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Seguridad en la cocina para niños



La confianza en la cocina prepara a su hija a que coma saludablemente toda su vida. Antes de ponerse a cocinar con su hija, comparta con ella estas normas básicas de seguridad. *Nota:* Supervise siempre a su hija en la cocina.

Practiquen la limpieza. Explíquele a su hija que debería evitar la propagación de gérmenes lavándose las manos con agua templada y jabón antes y después de tocar los alimentos. Indíquele que es también importante limpiar las superficies y lavar las tablas de cortar que estuvieron en contacto con carne cruda o con huevos.

Eviten las quemaduras. Enseñe a su hija a volver las asas de las cacerolas hacia el fondo de la estufa para evitar tocarlas accidentalmente. Enséñele también que no debe tocar nada caliente (cacerolas, platos) con las manos desnudas. Podría practicar usando agarraderas cuando transporte platos que no estén calientes.

Usen los cuchillos con precaución. Demuestre la técnica de las "dos manos": Una mano agarra firmemente el cuchillo mientras que la otra mano sujeta el alimento en posición de "garra" (con los dedos remetidos). *Consejo:* Que su hija empiece con un cuchillo de plástico o de mantequilla y alimentos blandos como bananas o pan.

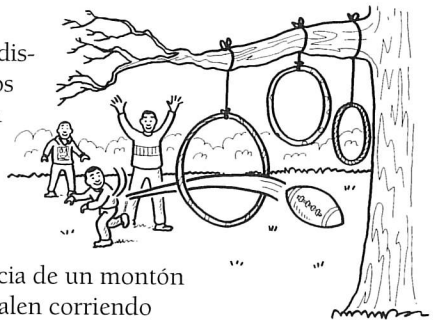
P&R Elegir bebidas más sanas

P: *Ahora que se aproximan las fiestas de esta temporada, ¿cómo puedo ayudar a mi hija a que evite los refrescos y opte por bebidas más sanas?*

R: ¿Una fácil solución para las fiestas? ¡Encárguese usted de llevar las bebidas! Lleve un galón o dos de leche descremada, perfecta para mojar en ella las galletas de las fiestas. O bien deje que su hija le ayude a hacer un cuenco de sano ponche para compartir. Podría elegir un sabor de agua carbónica y decidir qué fruta van a añadir.

Antes de ir a una fiesta recuerde a su hija las ventajas de elegir bien. Recuerde que prohibir por completo las golosinas quizá las convierta en una tentación aún mayor para ella. Por ejemplo, sugiérale que beba sólo un vaso de leche con chocolate o de jugo de manzana y que luego cambie a agua o a leche descremada el resto de la fiesta.

RINCÓN DE ACTIVIDAD "Jornada de campo" invernal



No es necesario que su hijo aguarde hasta la primavera para disfrutar de una Jornada de Campo. Elijan sus eventos favoritos y creen sus propias versiones en casa con sus familiares y sus amigos. He aquí dos de ellos.

1. Carrera de tres piernas. Divídanse en equipos de dos. Aten con un pañuelo la pierna derecha de una persona a la pierna izquierda de su compañero y colóquense a unos 25 pies de distancia de un montón de nieve (o de hojas). Al contar tres, los equipos salen corriendo hasta el montón y vuelven. Gana el primer equipo que regrese a la línea de salida.

2. Lanzamiento de balón al aro. Aten varios aros hula o anillos grandes hechos de cartón a la rama de un árbol usando distintas longitudes de cuerda. Asignen un valor en puntos a cada aro, dando más puntos a los aros más altos. Cada persona dispone de cinco lanzamientos para introducir un balón de fútbol americano por cualquiera de los aros. Cada jugador lleva la cuenta de su propio tanteo. Gana quien consiga más puntos.

EN LA COCINA Aperitivos más sanos

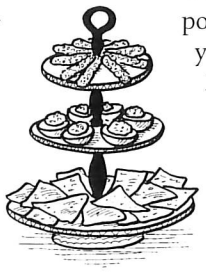
Las papas fritas, los palitos de mozzarella y los huevos rellenos son populares entre los niños y pueden ser nutritivos. Prueben estas recetas.

Totopos

Corten 6 tortillas pequeñas de maíz en 6 cuñas. Combinen 3 cucharadas de jugo de lima, 1 cucharada de aceite de oliva y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Coloque las cuñas en una capa sobre una fuente para el horno y pincelen ambos lados con la mezcla. Horneen 15 minutos a 350 °F, dándoles la vuelta una vez.

Palitos de queso al horno

Combinen $\frac{1}{2}$ taza de pan integral rallado con 1 cucharadita de polvo de cebolla, otra de polvo de ajo y otra de sal. Batan un huevo en otro recipiente. De uno en uno mojen 12 palitos de mozzarella semidescremada en el huevo y luego rebocen en la mezcla de pan rallado. Horneen 10–15 minutos a 425 °F.



Huevos rellenos con verduras

Pelen 6 huevos duros y córtenlos por la mitad. Saquen las yemas y pónganlas en un cuenco con 3 cucharadas de yogur griego descremado y $\frac{1}{2}$ cucharada de mostaza de Dijon. A continuación incorporen 2 cucharadas de pepino en daditos y otras tantas de tomate. Repartan la mezcla entre las claras.

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