

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

December 2018



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!



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

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.



calendar every weekend. As you complete each activity, he can color in that day's calendar square.

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

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.



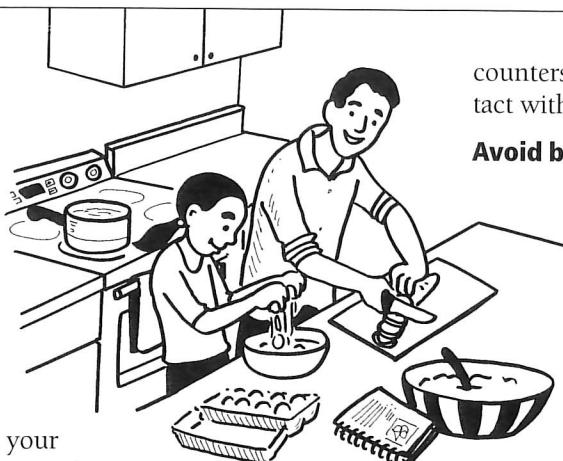
Note: Always make sure used gear is in good condition.

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. ♡

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 • rfcustomer@wolterskluwer.com
www.rfconline.com

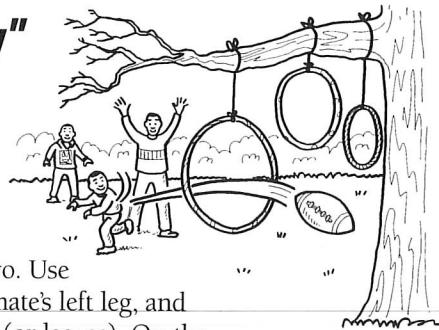
Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-4630

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

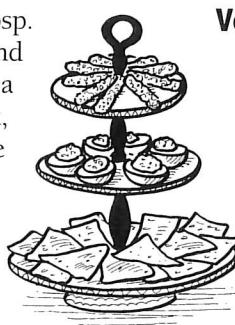
Chips, mozzarella sticks, and deviled eggs are popular among kids—and they can actually be nutritious. Try these recipes.

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. ♡

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2018



BOCADOS SELECTOS

Arte comestible

Sugíerale 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 reforzará la nutrición de su hija usando las partes de frutas y verduras que normalmente desechan. Por ejemplo, pelan los tallos del brócoli y corteñlos 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 amenes 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.



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).

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, engréntense en una batalla de bolas de nieve, visiten un centro de recreo. Dígale a su hijo que escriba una en cada

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 pasárselos 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.



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. Explíquelo 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. Enseñele 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 sujetla 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 quizás 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. ●

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.

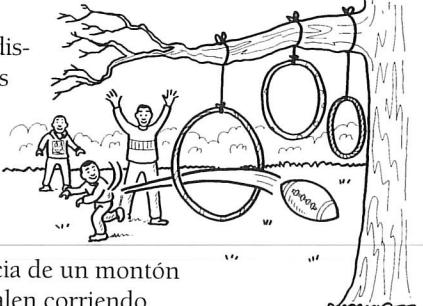
ISSN 1935-4673

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. Dividánse 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 córtelos 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. ●

