

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

January 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BEST BITES

Junior chef

Get your child excited about helping in the kitchen by letting her dress the part. Find a large white button-down shirt she can wear like a chef's outfit. Have her write her name on a mailing label ("Chef Suzy") and stick it on. Hand her a colorful spatula, and enjoy cooking together.



Swap parsnips for potatoes

Make "french fries" from parsnips, a root vegetable that's high in fiber and folate. Peel 2 lbs. parsnips, and cut into thick strips. Toss with 2 tbsp. olive oil, $\frac{1}{2}$ tsp. salt, and $\frac{1}{4}$ tsp. pepper. Place on a baking sheet, and bake 10 minutes at 450°. Flip, and roast 10 minutes more.

DID YOU KNOW?

Swimming builds endurance, strengthens all muscle groups, and is easy on joints and bones. Encourage your youngster to swim year-round with trips to an indoor community pool. He might take swim lessons or sign up for a winter league. *Ideas:* Join him in the pool and swim together, race against each other, or play tag.

Just for fun



Q: What's green and bumpy and jumps every few seconds?

A: A pickle with hiccups.

Get healthier together!

Make eating better and getting fit a family affair this year. Being "in it together" can keep everyone motivated. Use these simple tips to get started.

Be a role model

Your youngster will copy your good and not-so-good behaviors. Telling him to eat an orange while you munch on potato chips sends a mixed message, as does using your tablet while encouraging him to go shoot baskets. A better approach? Ask him to help you cut apples for a snack, or suggest that you play basketball together.



Focus on variety

Instead of dieting or emphasizing foods to avoid, identify healthy foods to *add* to meals. Think: fresh fruits, crisp vegetables, beans and lentils, nuts, seeds, whole grains, and lean protein. This ensures you're not limiting nutrients your growing child needs. It also pushes less-nutritious foods off your plates.

Increase physical activity

Brainstorm regular family fitness ideas with your youngster, then put them on the calendar. You might try nightly after-dinner walks or Saturday morning bike rides. Move more during everyday activities, too. Park farther from your destination, take the stairs rather than the elevator, or shovel snow together. Before you know it, being more active will become a household habit. ♥

DIY supersized fun

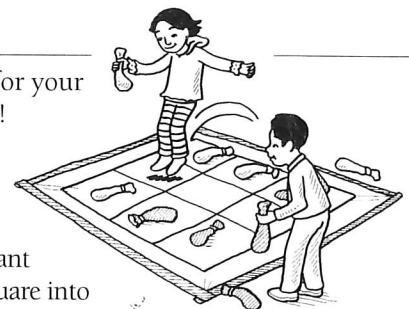
Looking for some life-size entertainment for your child? Let her create a giant tic-tac-toe board!

Materials: old sheet, marker, duct tape, 10 old socks (5 of one color and 5 of another), dry beans, rubber bands

Help your youngster measure and draw a giant square on the sheet. Draw lines dividing the square into 9 equal boxes, and tape the sheet to the floor, or set it outside.

Make beanbags by filling socks with beans and sealing them shut with rubber bands.

Each player gets 5 same-color beanbags. Now take turns hopping into a square, dropping a beanbag, and hopping out. The first to get three in a row across, down, or diagonally wins. ♥



A well-stocked kitchen

With the right ingredients on hand, you can quickly whip up nutritious dinners on busy weeknights. Plus, you'll avoid last-minute impulse purchases or costly takeout. Try these steps for shopping and planning.

1. Take inventory. Help your child list ingredients you use frequently, such as rice, pasta, shredded cheese, green beans, bread, and ground beef. Let her go through the refrigerator and pantry and cross out items you already have. *Bonus:* She'll practice reading and writing.



2. Stock up. Shop together for ingredients that remain on your list. Look for healthy swaps, such as whole-wheat bread rather than white, frozen vegetables instead of canned, and extra-lean ground beef in place of regular.

3. Figure out meals. Ask your youngster to help you create nutritious menus based on what's on hand. For instance, if you've got whole-grain spaghetti and a jar of marinara sauce, there's an easy meal.

To make it healthier, grate zucchini and stir into the sauce. Have a can of black beans and some brown rice? Just add cooked broccoli for a healthy rice bowl. ♥

PARENT TO PARENT

What's in your smoothie?

My son Liam loves our local smoothie place, and I'm happy he's getting more fruit into his diet. But recently, I noticed a sign listing nutrition information, and I realized his favorites have a lot of sugar and fat. So I decided to start making smoothies at home in the blender.



We experiment with fruit combinations like strawberry and banana or peach and mango. Instead of flavored yogurt, which has a lot of sugar, I use plain yogurt and a little honey. Sometimes I include peanut butter or flaxseed for protein. I've even added kale and spinach so my son gets greens.

Liam enjoys our homemade smoothies, and now he's eating more fruits and vegetables—and less sugar and fat. ♥

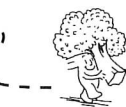
OUR PURPOSE

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



ACTIVITY CORNER

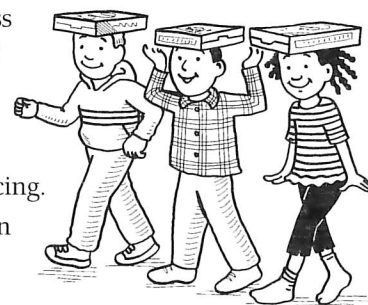
Boosting balance skills

Set your youngster up for success in sports and games by helping her improve her balance. Consider these fun ideas.

● **Flamingo contest:** See who can stand on one foot the longest. Switch legs, and do it again. To increase the challenge, close your eyes while balancing.

● **Cereal box challenge:** Have each person place an empty cereal box on her head. Keeping your back straight and chin up, race across the room. If you drop your box, return to the start. The first player to cross the room wins.

● **Hula hop:** Scatter a few hula-hoops on the ground a few feet from each other (or make circles with pieces of yarn). Family members can jump into each hula-hoop—without losing their balance and falling outside the hoop. Try it again, this time jumping backward. ♥



IN THE KITCHEN

Slow-cooked meals

Tap into the power of your slow cooker with these recipes to enjoy on cold winter days.

Chicken-quinoa risotto

Place 1½ lbs. boneless chicken breasts into a slow cooker. Add 1 cup uncooked quinoa, 2 cups low-sodium chicken broth, and 2 cloves minced garlic. Cook on high 4 hours. Shred chicken, and return to slow cooker. Add 2 cups frozen peas, stir, and cook 30 minutes more.

Vegetarian "pot roast"

Chop 1 lb. mushrooms (white or portobello), 1 lb. sweet potatoes, and 2 carrots. Put in slow

cooker with 2 cups vegetable stock, 1 tbsp. tomato paste, 1 tsp. dried thyme, ¼ tsp. salt, ¼ tsp. pepper, and ½ tsp. garlic powder. Cook on low 6–8 hours.

Beef stroganoff

Fill slow cooker with 1½ lbs. lean stew meat, 1 medium onion (diced), 1 cup low-sodium beef broth, 2 tbsp. Worcestershire sauce, 2 tbsp. Dijon mustard, and ¼ tsp. each salt and pepper. Cook on low 6–8 hours.

Stir in 1 cup Greek yogurt just before serving. Enjoy over whole-grain egg noodles. ♥



Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

Jóvenes chef

Ilusione a su hija para que ayude en la cocina dejando que se vista para la ocasión.

Encuentren una camisa blanca grande con botones que pueda usar como el uniforme de un chef. Dígale que escriba su nombre en una



etiqueta de envíos ("Chef Suzy") y la pegue en la camisa. Dele una espátula vistosa y disfruten cocinando.

Usen nabos en vez de papas

Hagan "papas fritas" con nabos, una raíz comestible rica en fibra y folato. Pelen 2 libras de nabos y córtelos en tiras gruesas. Recúbralos con 2 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Colóquenlos en una fuente para el horno y horneen 10 minutos a 450 °F. Den vuelta a los nabos y asen 10 minutos más.

¿SABIA USTED?

La natación desarrolla la resistencia, fortalece todos los grupos musculares y no desgasta las articulaciones y los huesos. Anime a su hijo a que nade todo el año yendo a una piscina cubierta en su comunidad. Podría tomar lecciones de natación o apuntarse a una liga de invierno. *Ideas:* Acompañenlo a la piscina y naden juntos, compitan entre ustedes o jueguen a pillarse.

Simplemente cómico



P: ¿Qué es verde y con bultitos y salta cada pocos segundos?

R: ¡Un pepillo con hipo!

¡Más sanos todos juntos!

Este año, hagan que comer mejor y ponerse en forma sea asunto de familia. Hacer "causa común" puede contribuir a que todos se motiven. Usen estos sencillos consejos para ponerse en marcha.

Den ejemplo

Sus hijos copiarán tanto sus buenos comportamientos como los que no son tan buenos. Si le dice a su hijo que se coma una naranja mientras usted come papitas le envía un mensaje contradictorio, igual que cuando le anima a jugar al baloncesto mientras usted usa su tableta. ¿Una manera mejor? Dígale que le ayude a cortar manzanas para la merienda o sugiérale que le acompañe a usted a jugar al baloncesto.

Concéntrense en la variedad

En lugar de hacer dieta o de poner énfasis en los alimentos que hay que evitar, identifiquen alimentos sanos para añadirlos a sus comidas. Piensen: frutas frescas, verduras crujientes, frijoles y lentejas, frutos secos, semillas, cereales integrales y proteína magra. Así es seguro que no se están reduciendo los nutrientes que su hijo necesita.

Haz tus propios superjuegos

¿Anda en busca de entretenimientos de tamaño real para su hija? ¡Dígale que cree un tablero gigante para tres en raya!

Materiales: sábana vieja, marcador, cinta gris, 10 calcetines viejos (5 de un color y 5 de otro), frijoles secos, gomas elásticas

Ayude a su hija a medir y a dibujar un cuadrado gigante en la sábana. Dibujen líneas dividiendo el cuadrado en 9 recuadros iguales y peguen con cinta la sábana al suelo. Hagan saquitos rellenos con los calcetines con frijoles y cerrándolos bien con las gomas elásticas.

Cada jugadora recibe 5 saquitos del mismo color. Por turnos, salten a un recuadro y pongan en él un saquito. Gana la primera persona que consiga tres en raya en horizontal, vertical o diagonal.



También eliminan de sus platos productos menos nutritivos.

Aumenten la actividad física

Piensen en ideas para que su familia haga ejercicio con regularidad y pónganlas en el calendario. Podrían intentar dar un paseo cada noche después de cenar o montar en bici los sábados por la mañana. Muévanse también durante sus actividades cotidianas. Estacionen el auto lejos de su destino, suban por las escaleras en lugar de por el ascensor o limpien juntos la nieve. Sin darse cuenta, ser más activos se convertirá una costumbre doméstica.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Una cocina bien provista

Si tiene a mano los ingredientes adecuados, puede preparar rápidamente una cena nutritiva en las ajetreadas noches de la semana. Evitará además impulsivas compras de última hora o caras comidas para llevar. Ponga a prueba estos pasos.

1. Haga inventario. Ayude a su hija a hacer una lista de los ingredientes que usan frecuentemente como arroz, pasta, queso rallado, habichuelas verdes, pan y carne de res molida. Que busque en la nevera y en la despensa y que tache los productos que ya tienen. *Ventaja:* Practicará la lectura y la escritura.



Para que sea más sana, rallen calabacitas y mézclenlas en la salsa. ¿Tienen una lata de frijoles negros y algo de arroz integral? Añadan brócoli y cocido y tendrán un sano cuenco de arroz. ♥

2. Almacenen. Compren los ingredientes que queden en su lista. Procuren hacer cambios sanos, por ejemplo pan integral en lugar de blanco, verduras congeladas (en lugar de enlatadas) y carne magra de res molida en lugar de normal.

3. Organicen las comidas. Pídale a su hija que le ayude a crear menús nutritivos basados en lo que tengan a mano. Por ejemplo, si tienen espaguetis integrales y un frasco de salsa marinara, la comida es bien fácil.



DE PADRE A PADRE ¿Qué hay en tu batido?

A mi hijo Liam le encanta ir al negocio de batidos de nuestra ciudad y a mí me alegra que incluya más fruta en su dieta. Pero hace poco me fijé en un cartel con la información nutricional y me di cuenta de que sus batidos favoritos tenían mucha azúcar y grasa. Así que decidí hacer batidos en casa con la batidora.



Experimentamos con combinaciones de frutas como fresa y banana o durazno y mango. En lugar de yogurt con sabores, que tiene un montón de azúcar, uso yogurt natural y un poquito de miel. Para aumentar la proteína a veces incluyo manteca de cacahuete o harina de lino. También he usado col rizada y espinacas y así mi hijo consume verduras.

A Liam le gustan nuestros batidos caseiros y ahora come más frutas y verduras y menos azúcar y grasa. ♥

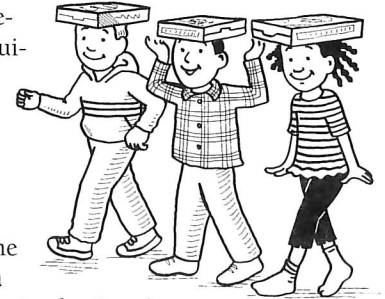
RINCÓN DE ACTIVIDAD Para reforzar el equilibrio

Ayude a su hija a triunfar en el deporte y en el juego mejorando su equilibrio. Tenga en cuenta estas divertidas ideas.

● **Concurso de flamencos:** Vean quién puede mantenerse más tiempo sobre un pie. Cambien de pierna y repitan. Para que el reto sea mayor, cierren los ojos mientras mantienen el equilibrio.

● **Reto de cajas de cereal:** Cada participante se pone una caja de cereales vacía en la cabeza. Con la espalda derecha y la barbilla bien alta, crucen la habitación corriendo. Si se les cae la caja, regresen al punto de partida. Gana quien primero cruce la habitación.

● **Aro hula:** Repartan unos cuantos aros hula por el suelo separados entre sí por unos cuantos pies (o hagan círculos con cuerda). Los miembros de la familia pueden saltar dentro de cada aro intentando mantener el equilibrio y no salirse del círculo. Prueben de nuevo, pero esta vez salten hacia atrás. ♥



EN LA COCINA Comidas cocinadas lentamente

Aprovechen el poder de su olla de cocción lenta con estas recetas de las que disfrutarán en los fríos días de invierno.

Risotto de pollo y quinoa

Pongan 1½ libra de pechugas de pollo deshuesadas en una olla de cocción lenta. Añadan 1 taza de quinoa cruda, 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio y 2 dientes de ajo picados. Cocinen a temperatura alta durante 4 horas. Desmenucen el pollo y devuélvanlo a la olla. Añadan 2 tazas de arvejas congeladas, mézclen bien y cocinen 30 minutos más.

Estofado vegetariano

Troceen 1 libra de champiñones pequeños (blancos o portobello), 1 libra de camotes y 2 zanahorias. Pongan las verduras en la olla de cocción lenta con 2 tazas de caldo

de verduras, 1 cucharada de pasta de tomate, 1 cucharadita de tomillo seco, ¼ de cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimienta y ½ cucharadita de ajo en polvo. Cocinen a temperatura baja 6–8 horas.

Ternera Stroganoff

Llenen la olla de cocción lenta con 1½ libra de carne magra para estofado, 1 cebolla mediana (troceada), 1 taza de caldo de carne bajo en sodio, 2 cucharadas de salsa Worcestershire, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, ¼ de cucharadita de sal y otro tanto de pimienta.

Cocinen a temperatura baja 6–8 horas. Añadan 1 taza de yogurt griego justo antes de servir. Sirvanlo con pasta integral al huevo. ♥



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@wolverskluwer.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