

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

February 2020



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BEST BITES

Put away the salt

Here's an easy way to cut back on the amount of salt your child eats: Don't invite the salt-shaker to the dinner table! If it's out of sight, he won't salt food without thinking. Too much salt can lead to high blood pressure and other health risks. *Idea:* Set out alternatives like lemon pepper and salt-free seasoning blends.

Active fundraisers

Offer to help plan a healthy PTA or PTO fundraiser. Instead of selling candy or other sugary foods, suggest active ways to raise money. Your group might hold a bike-a-thon or a student-teacher kickball tournament, for instance. This will get your youngster and her classmates moving and encourage healthy habits.



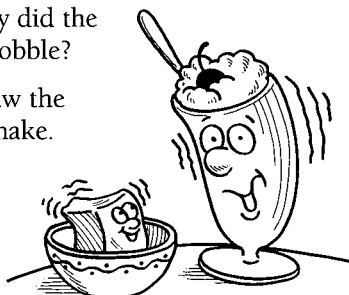
DID YOU KNOW?

Your child can use science to determine whether an egg is fresh! Have him put an egg in a glass of cold water. If it's fresh, it will sink. If it floats, it's past its prime. Why? Eggshells have tiny holes that air seeps into over time—the more air an egg has inside, the older it is and the more likely it is to float.

Just for fun

Q: Why did the jelly wobble?

A: It saw the milk shake.



Healthy choices at the store

Turn a trip to the supermarket into a healthy adventure for your child. Use these tips to teach her to make good food choices from the start.

Make a list

Before you head out, plan meals with your youngster. Ask her to name healthy foods to eat this week. Which lean protein (chicken, black beans, fish) would she like for dinner each night? What nutritious snacks should you buy?

Have her write a shopping list that includes her ideas. She'll learn that using a list can keep her focused and cut down on the tendency to toss chips or cookies into the cart.

Read labels

At the store, show your child how to read labels. Then, give her challenges. You might ask her to find a box of crackers with whole wheat as the first ingredient (meaning there's more whole wheat than anything else)



or the yogurt with the least amount of sugar per serving.

Discover new foods

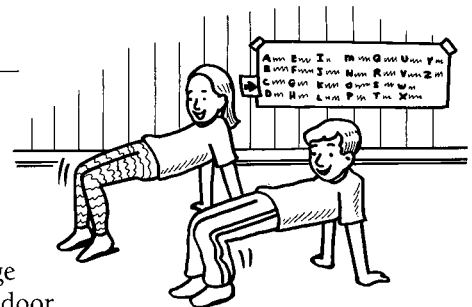
Work together to find a healthy new food to try. In the produce section, she might spot parsnips or rutabagas, for example. Check out the international aisle, which may have tahini (sesame seed paste) or brown rice noodles. Let her put the new food in the cart, and at home, research ways to include it in a meal. ♥

Alphabet fitness

Get fit from A to Z! With this suggestion, your youngster will always have something active to do.

First, help your child make a poster of fitness options, one for each letter of the alphabet. Encourage him to include a variety of ideas—indoor and outdoor, or ones he can do alone or with other people. *Examples:* A = acrobatics, B = beach ball toss.

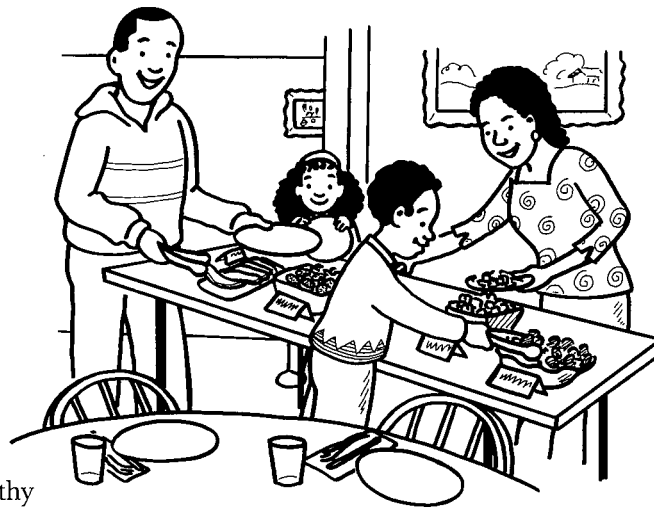
Now put a set of letter tiles or magnetic letters in a bag or bowl. Your youngster can pull out a letter anytime and do the matching activity. "It's C. Let's have a crab-walk race!" ♥



Salad days

Salads make it easy to get more vegetables into your youngster's diet. Try these kid-friendly strategies that will have your child asking, "More salad, please!"

Favorites first. Start with ingredients your youngster likes, such as croutons, cheddar cheese cubes, and broccoli crowns. Then, let him mix in greens like romaine or arugula. Finally, he could drizzle on a healthy dressing like ranch made with yogurt.



Give it a twist. Who says you have to eat salad with a fork? Have your child fill his plate with finger foods, such as baby kale leaves, red pepper spears, green beans, and cucumber slices. Or he might make a "deconstructed" salad by putting each ingredient in a separate section of his plate.

Create a buffet. Ask your youngster to help you set up a salad bar for dinner. He could choose fun containers for ingredients and add signs. *Examples:*

"Superhero Spinach," "Tasty Turkey." Encourage him to put veggies on half his plate, then add cheese for calcium, a whole grain (cooked pasta wheels or farro), and protein (hard-boiled egg slices, lean ham). ●

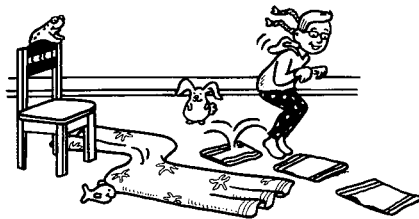
ACTIVITY CORNER

A "forest" obstacle course



Trekking through a forest is great exercise—and so is navigating this creative indoor version. Encourage your child to make and play in an obstacle course disguised as a forest.

1. Set it up. What can she find around the house to make her "forest"? She might use a blue beach towel for a stream, green washcloths for lily pads, blocks for stones, and chairs for trees.



2. Add "creatures." Now your youngster can scatter stuffed animals or magazine pictures of animals throughout.

3. Go exploring! Let your child move through her forest. She can hop across the lily pads, climb the chair, and move like the animals. Maybe she'll swim like a fish or jump like a bunny. ●

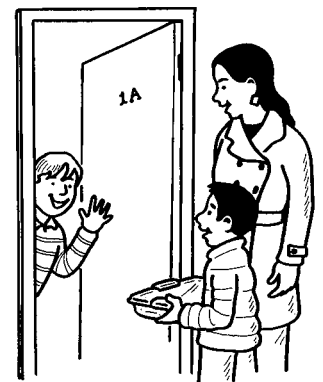
PARENT TO PARENT

Managing diabetes

When my son Logan was diagnosed with Type 2 diabetes, I worried about how he'd manage, especially when I wasn't with him. So we worked with a dietitian to create a healthy eating plan.

The dietitian said Logan doesn't need special foods—just a nutritious diet and plenty of exercise. She also told us to email copies of his care plan to his teachers, the school nurse, the cafeteria manager, and the principal. Now they know when Logan may need a blood sugar check or a snack. If he goes to a friend's house, I send a healthy treat to share and give the parent a list of symptoms that would indicate his blood sugar is dropping or spiking.

Our whole family is working on eating better and being more active. That's making things easier for Logan and keeping us all healthier. ●



IN THE KITCHEN

Four-ingredient meals

Healthy dinners don't need to be complicated. These meals taste great and burst with nutrition—and each one has just four ingredients.

Chicken caprese

Stir together: diced baked chicken, grape tomatoes, marinated mozzarella balls.

Toss with: whole-grain angel hair pasta (cooked, drained).

Quinoa bowl

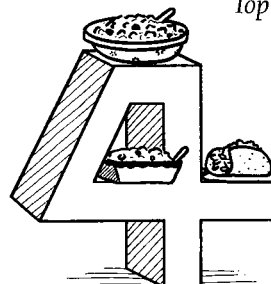
Stir together: cooked quinoa, canned chickpeas (drained and rinsed), sliced black olives.

Top with: plain nonfat yogurt.

Tuna tacos

Stir together: can or pouch of tuna (packed in water, drained), avocado chunks, shredded purple cabbage.

Serve in: whole-wheat 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 • 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

Febrero de 2020

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Retiren la sal

He aquí una fácil forma de que su hijo reduzca la cantidad de sal que come: ¡No pongan el salero en la mesa! Si no está a la vista no pondrá sal sin pensar. Demasiada sal puede conllevar tensión alta y otros problemas de salud. *Idea:* Pongan en la mesa alternativas como pimienta de limón y condimentos sin sal.

Recaudar en movimiento

Ayude a planear una recaudación de fondos sana para la PTA o la PTO. En lugar de vender dulces o golosinas azucaradas, sugiera formas activas de recaudar dinero. Su grupo podría celebrar una carrera de bicis o un partido de kickball entre maestros y alumnos, por ejemplo. Esto pondrá a su hija y a sus amigas en movimiento y promoverá los hábitos sanos.

¿SABIA USTED?

¡Su hijo puede usar la ciencia para averiguar si un huevo es fresco! Dígame que ponga un huevo en un vaso de agua fría. Si es fresco, se hundirá. Si flota, ya ha pasado su mejor momento. ¿Por qué? La cáscara del huevo tiene huecos diminutos por los que el aire se introduce con el paso del tiempo: cuanto más aire tiene dentro un huevo, más viejo es y flotará con más facilidad.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué se tambaleó la gelatina?

R: Porque vio un batido de leche.



Opciones sanas en la tienda

Convierta un viaje al supermercado en una sana aventura para su hija. Use estos consejos para enseñarle desde el principio a elegir bien los alimentos.

Hagan una lista

Antes de salir de casa, planee las comidas con su hija. Pregúntele qué alimentos sanos pueden comer esta semana. ¿Qué proteína magra (pollo, frijoles negros, pescado) le gustaría de cena cada noche? ¿Qué tentempiés nutritivos deberían comprar? Dígame que haga una lista de la compra que incluya sus ideas. Aprenderá que con la lista se centra y reduce la tentación de lanzar papas fritas o galletas en el carrito.

Lean las etiquetas

Cuando estén en la tienda, enseñe a su hija a leer las etiquetas nutricionales. Luego plantéele retos. Podría pedirle que encontrara una caja de galletas en la que el trigo integral sea el primer ingrediente (es decir, el trigo integral es el ingrediente más abundante) o el yogurt



con la menor cantidad de azúcar por porción.

Descubran nuevos alimentos

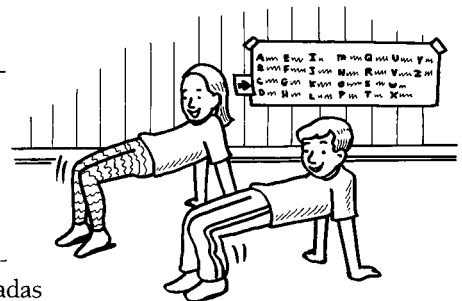
Busquen un alimento nuevo para probarlo. En la sección de verduras su hija podría ver nabos o rutabagas, por ejemplo. Echen un vistazo al pasillo internacional que puede tener tahini (pasta de semillas de sésamo) o fideos de arroz integral. Dígame que ponga los alimentos nuevos en el carrito y, en casa, investiguen formas de incluirlos en una comida. ♥

Gimnasia alfabética

¡Pónganse en forma de la A a la Z! Con esta sugerencia su hijo tendrá siempre algo activo que hacer.

En primer lugar ayude a su hijo a hacer un cartel con opciones para ejercicios, uno para cada letra del abecedario. Anímelo a que incluya ideas variadas para dentro y fuera de casa o unas que pueda hacer solo o con otras personas. *Ejemplos:* A = acrobacias, B = balón de playa entre dos.

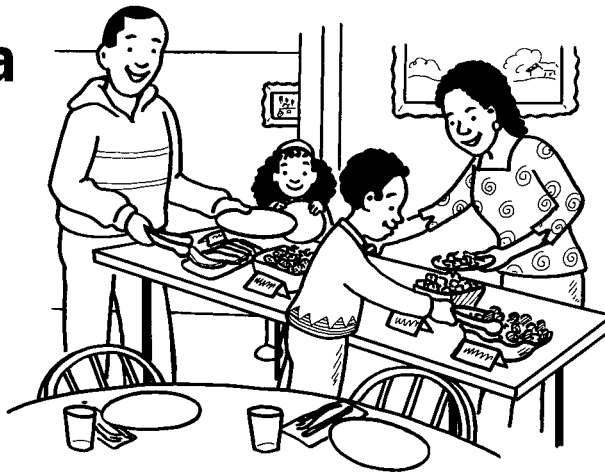
A continuación coloquen un juego de azulejos de letras o de letras imantadas en una bolsa o en un cuenco. Su hijo puede sacar una letra en un momento cualquiera y hacer la actividad correspondiente. "Es la C. ¡Vamos a hacer una carrera de cangrejos!" ♥



Días de ensalada

Con las ensaladas es fácil introducir más verduras en la dieta de su hijo. Ponga a prueba estas estrategias pensadas para niños con las que su hijo dirá “¡Más ensalada, por favor!”

Las favoritas primero. Empiece con ingredientes que le gustan a su hijo como picatostes, daditos de queso cheddar y florecillas de brócoli. Luego dígame que incorpore verduras como la lechuga romana o la rúcula. Finalmente podría condimentarla con un aliño sano como rancho hecho con yogurt.



Introduzca un cambio. ¿Quién ha dicho que haya que comer ensalada con tenedor? Su hijo puede llenarse el plato con cosas que puede agarrar con los dedos como hojitas de col rizada, trozos de pimiento rojo, vainas y rodajas de pepino. También podría hacer una ensalada “desmontada” colocando en su plato cada ingrediente en secciones independientes.

Creen un bufé. Pídale a su hijo que le ayude a preparar un bar de ensalada para la cena. Podría elegir recipientes divertidos para los ingredientes y añadir cartelas. Ejemplos: “Super espinacas”, “Sabroso pavo”. Anímelo a que ponga verduras en la mitad de su plato y que añada luego queso por el calcio, un cereal integral (ruedas de pasta o farro cocinado) y proteína (huevos duros, jamón magro). ●

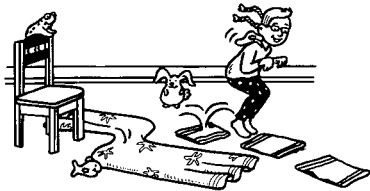
RINCÓN DE ACTIVIDAD



Carrera de obstáculos por el “bosque”

Caminar por un bosque es un ejercicio estupendo y también lo es el recorrido de esta creativa versión para dentro de casa. Anime a su hija a que haga y recorra un circuito de obstáculos disfrazado de bosque.

1. Prepárenlo. ¿Qué puede encontrar por casa para hacer su “bosque”? Podría usar una toalla azul de playa para un arroyo, toallitas verdes para nenúfares, bloques para piedras y sillas para árboles.



2. Añadan “criaturas”. Su hija puede repartir por su circuito animales de peluche o fotos de animales recortadas de revistas.

3. Exploren. Que su hija se mueva por su bosque. Puede saltar de un nenúfar a otro, preparar la silla y moverse como los animales. Podría nadar como un pez o saltar como un conejo. ●

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

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

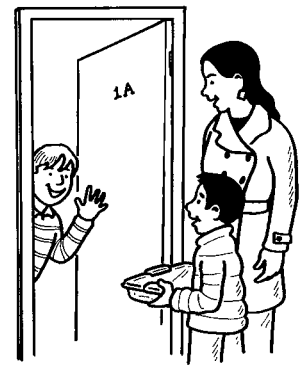
DE PADRE A PADRE

El control de la diabetes

Cuando a mi hijo Logan le diagnosticaron tipo 2 diabetes, me preocupaba cómo la gestionaría especialmente cuando yo no estuviera con él. Así que hicimos con una dietista un plan de comidas sanas.

La dietista dijo que Logan no necesita comidas especiales: sólo precisa de una dieta nutritiva y mucho ejercicio. También nos dijo que enviáramos copias de su plan a sus maestros, a la enfermera de la escuela, a la encargada del comedor escolar y a la directora de la escuela. Ahora ya saben cuándo Logan quizá necesite comprobar el azúcar en su sangre o comer algo. Si va a casa de un amigo, yo envío un plato sano para que lo comparta y doy a los padres de su amigo una lista de síntomas que podrían indicar que tiene una caída o una subida de azúcar en la sangre.

Toda nuestra familia está intentando comer mejor y hacer más ejercicio. Esto hace las cosas más fáciles para Logan y todos estamos más sanos. ●



EN LA COCINA

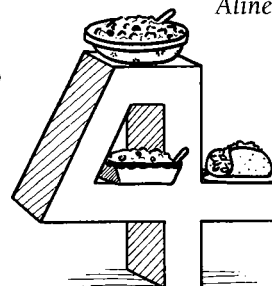
Comidas con cuatro ingredientes

No es necesario que las cenas sanas sean complicadas. Estas comidas son muy sabrosas y están repletas de nutrición y todas ellas tienen sólo cuatro ingredientes.

Pollo caprese

Mezclen: pollo al horno troceado, tomatitos uva, bolitas de mozzarella adobadas.

Incorporen a: pasta cabello de ángel integral (cocida, escurrida).



Tazón de quinoa

Mezclen: quinoa cocida, garbanzos de lata (escurridos y lavados), aceitunas negras troceadas.

Aliñen con: yogurt natural descremado.

Tacos de atún

Mezclen: una lata o un sobre de atún (en agua, escurrido), trozos de aguacate, col roja rallada.

Sirvan en: tortillas de harina integral. ●