

# Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

March 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School



## BEST BITES

### Colorful stir-fries

Add variety to your youngster's diet by using different combinations of vegetables in stir-fries. Try bok choy with red cabbage and carrots, or zucchini with green beans and red bell pepper. He might discover new veggies he enjoys. *Note:* For children who don't like their food "mixed up," you could stir-fry each vegetable separately.



### Let's walk to the barbershop

To increase your child's daily steps, walk together wherever possible. Bring her along when you get a haircut, shop at the corner store, or go to the bank. Also, take the stairs rather than the elevator or escalator. *Tip:* When you do drive, park far from the entrance for a longer walk.

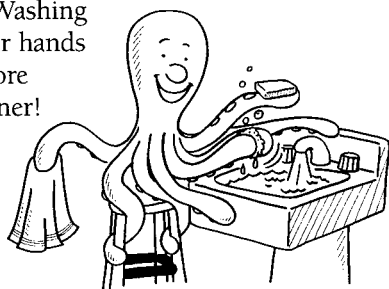
### DID YOU KNOW?

Many supermarket chains now have mobile apps that can help you save money on groceries. Find out which stores in your area offer this, and consider downloading an app. You may find coupons and discounts in addition to advertised sales.

### Just for fun

**Q:** What's the worst thing about being an octopus?

**A:** Washing your hands before dinner!



## Cooking: Mash, pour, measure, and more

Invite your children into the kitchen to help you cook. They'll learn about healthy eating, cooking techniques, and meal planning.

### Experiment away

Fish-shaped crackers instead of croutons in salad? A mashed-potato-and-pea parfait? Why not! Provide healthy ingredients, then step back and let your youngsters be creative. They'll become comfortable in the kitchen, and they'll be more likely to eat food they make themselves. *Idea:* Suggest that they write and illustrate their recipes on index cards.

### Put on a show

Pretend you're a famous chef on a cooking show and your children are the audience. Demonstrate how to use a salad spinner or a whisk. ("I'm putting the lid on this spinner. Now I'm rotating the handle, and voila! It spins the water out of the lettuce.") Then, let your youngsters take



turns being the celebrity chef and explaining techniques.

### Use teamwork

Have each person pick a food group (vegetables, fruits, grains, protein, dairy) and choose an ingredient from that group. Then, work together to make a meal that incorporates everything. Say you pick sweet potato, apple, whole-wheat tortillas, black beans, and cheese. Perhaps you'll make sweet potato-bean-cheese enchiladas with a side of apple slices. ●

## March: Lion or lamb?

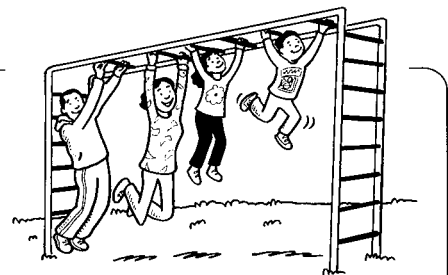
As the saying goes, "March comes in like a lion and goes out like a lamb." Stay active regardless of the weather with these suggestions.

### On a windy day...

Blow up a balloon, and go outdoors for a game of "windball." Set the balloon in the middle of the yard, and chase it around as the wind blows it. After someone catches it, he bats it away with his hand to start the game again. The first player to catch the balloon five times wins.

### On a calm day...

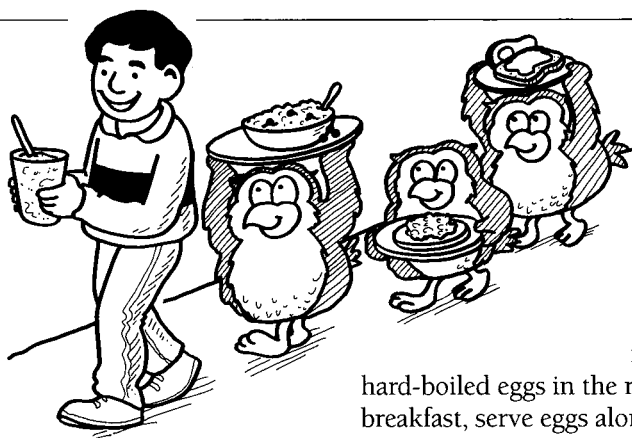
Head to a playground for a game of follow the leader—just like little lambs. Your child might have your family tiptoe on a balance beam, swing across the monkey bars, climb a ladder, and go down a twisty slide. ●



# Breakfasts that boost brainpower

A healthy breakfast fuels your child's brain on test day—and every day. Here are four simple ways to provide the carbohydrate-fat-protein combo that promotes concentration, memory, and thinking.

**1. Leafy greens.** Toss a few leaves of spinach, kale, or chard into the blender when you make your youngster a fruit smoothie. Serve alongside a whole-wheat bagel or English muffin topped with fat-free cream cheese.



hard-boiled eggs in the refrigerator. For a complete breakfast, serve eggs alongside cereal and a banana.

**4. Avocados.** The good fat in avocados promotes healthy brain development. Your child can mash half of an avocado, spread it on whole-wheat toast, and sprinkle on red pepper flakes if he likes “heat.”

**2. Berries.** Let your child stir blueberries, raspberries, or strawberries into his oatmeal or Greek yogurt for a smart start.

**3. Eggs.** Top a whole-grain waffle with scrambled eggs, and have your youngster fold it like a taco. Or keep



## PARENT TO PARENT Cut back on processed foods

I know that many packaged snacks and frozen dinners have too much sugar, salt, and fat, but they're so convenient! I mentioned this to the cafeteria manager at my son Isaiah's school, and she had good advice.

She suggested we look for foods that are close to what you'd find in nature. Now Isaiah and I use her “test” at the store. I'll ask, “Do apple chips grow on trees?” and he'll say, “No, but apples do!”



Also, we try to buy foods with fewer ingredients, since the cafeteria manager said those tend to be less processed. For example, we've started making “real” versions of frozen entrees. This week, we passed up microwave fettucine alfredo and bought frozen plain broccoli, whole-grain pasta, olive oil, and Parmesan cheese. Dinner took a little longer, but it tasted better, and it was more nutritious.

## ACTIVITY CORNER I'm a runner!

Running is a great whole-body workout for your youngster. Lace up your sneakers, and try these running games.



### Run, walk, run

Help your child gradually work up to running longer distances. Take turns choosing a spot (a tree, a building). Run to it, walk for 30 seconds, and pick the next destination. At first, aim for something nearby, like the stop sign at the end of the block. Soon maybe you'll run all the way to her school.

### Find the “treasure”

Build speed with this game. Let your child collect 20 small objects (Rubik's Cube, paperweight, tennis ball) in a basket. Head to a nearby field, and scatter the items around, leaving plenty of space to run between them. Now have everyone run to gather the objects, one at a time, and return each to the basket.

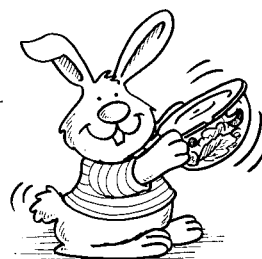
## IN THE KITCHEN Shake-a-salad

Fill, shake, and eat.

That's the winning formula behind fun-for-you and good-for-you salad shake-ups.

*To assemble:* Give your child an empty container. Have her fill it with any of these combinations, put the lid on, and shake, shake, shake.

**Deli delight.** Chunks of leftover deli meat (lean ham, turkey, or roast beef), shredded skim mozzarella cheese, chopped lettuce, grape tomatoes, and low-fat ranch dressing.



**Southwest slam.** Cooked lean ground beef, chopped lettuce, shredded low-fat cheddar cheese, diced tomatoes, and a sprinkling of low-sodium taco seasoning.

**Pasta mix-up.** Cooked macaroni, black olives, chopped red pepper, grated Parmesan cheese, and Italian dressing.

*Tip:* Add something that makes a “shake sound,” such as nuts or baked pita chips, to put even more fun in the shaking.

**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

Marzo de 2019



Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School

## BOCADOS SELECTOS

### Salteados vistosos

Añada variedad a la dieta de su hijo usando distintas combinaciones de verduras en los salteados. Mezclen col china con col roja y zanahorias, o calabacita con vainas verdes y pimiento rojo.



Podría descubrir verduras nuevas que le gusten. *Nota:* Para niños a los que no les gusta su comida “revuelta” podría saltear cada verdura por separado.

### De paseo a la peluquería

Para aumentar los pasos diarios que da su hija, anden siempre que puedan. Caminen juntos cuando usted vaya a que le corten el pelo, o compre en la tienda de la esquina o vaya al banco. Usen las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas. *Consejo:* Cuando maneje, estacione lejos de la entrada para poder caminar un poco más.

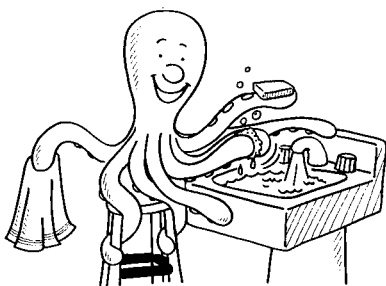
### ¿SABÍA USTED?

Muchas cadenas de supermercados ofrecen hoy día aplicaciones para celulares que pueden ayudarles a ahorrar dinero en su compra. Averigüe qué tiendas de su localidad disponen de esto y considere la posibilidad de descargar su aplicación. Encontrará cupones y descuentos además de las rebajas anunciadas.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es lo peor de ser pulpo?

**R:** ¡Lavarte las manos antes de la cena!



## Cocinar: Triturar, verter, medir y mucho más

Invite a sus hijos a la cocina para que ayuden a cocinar. Aprenderán a comer saludablemente, a planear comidas así como técnicas de cocina.

### Experimenten

¿Galletitas saladas en forma de pez en lugar de tostones en la ensalada? ¿Un *parfait* de puré de papas y arvejas? ¡Por qué no! Proporciónese ingredientes sanos, luego hágase a un lado y deje que sus hijos sean creativos. Se sentirán a gusto en la cocina y probablemente se coman lo que han preparado ellos mismos. *Idea:* Sugiera que escriban e ilustren sus recetas en fichas de cartulina.



### Actúen

Imagine que usted es una chef famosa de un programa de cocina y que sus hijos son el público. Demuéstreles cómo se usa un centrifugador de lechuga o un batidor. (“Pongo la tapa en el centrifugador. Ahora doy vueltas a la manivela ¡y ya está! Seca el agua de la lechuga.”) A continuación, que sus hijos se

turnen haciendo de chef famoso y que expliquen las técnicas que emplean.

### Trabajo en equipo

Diga a cada persona que elija un grupo de alimentos (verduras, frutas, cereales, proteína, lácteos) y que elija un ingrediente de ese grupo. A continuación trabajen juntos para hacer un plato que incorpore todo. Digamos que eligen camote, manzana, tortillas de trigo integral, frijoles negros y queso. Podrían hacer enchiladas de camote, frijoles y queso con una guarnición de rodajas de manzana. 🍎

## Marzo: ¿León o cordero?

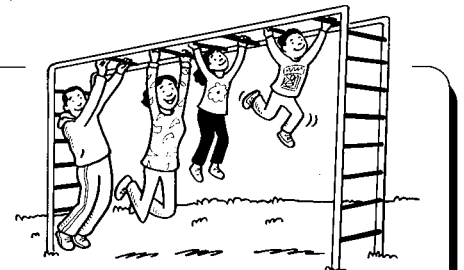
El refrán dice que “Marzo llega como un león y se marcha como un cordero”. Permanezcan activos haga el tiempo que haga con estas sugerencias.

### En un día con viento...

Inflen un globo y salgan al aire libre para jugar al “balonviento”. Pongan el globo en medio del patio y persígalo en la dirección que lo lleve el viento. Cuando alguien lo atrapa, lo golpea con la mano para empezar otra vez el juego. Gana el jugador que atrape el globo cinco veces.

### En un día tranquilo...

Vayan al parque para jugar a seguir al líder, como lo harían los corderitos. Su hijo podría guiar a su familia de puntillas sobre una barra de equilibrio, balanceándose por el pasamanos, trepando por una escalera y deslizándose por los recovecos del tobogán. 🐏



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Desayunos que refuerzan el cerebro

Un desayuno sano alimenta el cerebro de su hijo el día de un examen y todos los días. He aquí cuatro sencillas formas de conseguir una combinación de carbohidratos, grasa y proteína que potencia la concentración, la memoria y el pensamiento.

**1. Verduras de hoja verde.** Ponga unas cuantas hojas de espinacas, col rizada o acelgas en la batidora cuando le prepare a su hijo un batido de frutas.



**3. Huevos.** Recubra un waffle integral con huevos revueltos y que su hijo lo doble como un taco. O bien guarden en la nevera huevos cocidos. Para un desayuno completo, sirvan los huevos con cereal y una banana.

**4. Aguacates.** La grasa buena de los aguacates fomenta el desarrollo del cerebro. Su hijo puede aplastar la mitad de un aguacate, extenderlo sobre una tostada integral y espolvorearlo con chile quebrado si le gusta el picante. ●

Sírvalo con un bagel o un panecillo integral cubierto con crema de queso sin grasa.

**2. Bayas.** Sugírela a su hijo que empiece bien el día añadiendo arándanos, frambuesas o fresas a su avena o al yogur griego.

## DE PADRE A PADRE

### Reduzcan los alimentos procesados

Sé que muchos paquetes de botanas y cenas precongeladas contienen demasiada azúcar, sal y grasa, pero ¡son tan prácticas! Se lo mencioné a la encargada del comedor de la escuela de mi hijo Isaiah y me dio un buen consejo.

Me sugirió que buscáramos alimentos cercanos a lo que encontraríamos en la naturaleza. Ahora Isaiah y yo usamos su "prueba" en la tienda. Yo pregunto "¿Crecen los chips de manzana en los árboles?" y él me responde "No, ¡pero las manzanas sí!"



Intentamos también comprar alimentos con menos ingredientes, dado que la encargada del comedor me dijo que solían estar menos procesados. Por ejemplo, hemos empezado a hacer versiones "reales" de los platos precongelados. Esta semana pasamos por alto fettuccine Alfredo para el microondas y compramos brócoli congelado, pasta integral, aceite de oliva y queso parmesano. Tardamos un poco más en preparar la cena, pero estaba más rica y era más nutritiva. ●



## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### ¡Soy corredora!

Un ejercicio físico completo y estupendo para su hija es correr. Pónganse las zapatillas de deporte y corran con estos juegos.

#### Correr, caminar, correr

Ayude a su hija a que aumente gradualmente las distancias que corre. Elijan por turnos un lugar (un árbol, un edificio). Corran hasta ese lugar, caminen 30 segundos y elijan el nuevo destino. Al principio pónganse de meta algo cercano, como la señal de stop al final del bloque. Serán capaces pronto de llegar corriendo a la escuela de su hija.



#### Encuentren el "tesoro"

Desarrollen la velocidad con este juego. Dígame a su hija que recoja en una cesta 20 objetos pequeños (cubo de Rubik, pisapapeles, pelota de tenis). Vayan a un campo cercano y esparzan en él los objetos, dejando mucho espacio para poder correr entre ellos. A continuación, que los jugadores corran para reunir los objetos, de uno en uno, y devuelvan cada uno a la cesta. ●

## EN LA COCINA

### Ensaladas agitadas

Llenen, agiten y coman.

Ésta es la fórmula ganadora de estas ensaladas que son divertidas de preparar y sanas.

*Para preparar:* Dele a su hija un recipiente vacío. Dígame que lo llene con cualquiera de estas combinaciones, lo cubra con la tapa y agite, agite, agite.

**Fantásticos fiambres.** Trozos de restos de fiambres (jamón magro, pavo o carne asada), mozzarella descremada rallada, lechuga troceada, tomatitos uva y aliño rancho bajo en grasa.

**Suroeste contundente.** Carne de res molida cocinada, lechuga troceada, queso cheddar bajo en grasa rallado, tomate en dados y una pizca de condimento para tacos bajo en sodio.

**Combinado de pasta.** Macarrones cocidos, aceitunas negras, pimienta roja troceada, queso parmesano rallado y aliño italiano.

*Idea:* Añadan algo que haga ruido como frutos secos o trocitos horneados de pan pita para que agitar la ensalada resulte aún más divertido. ●



## 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