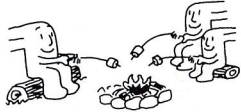


# Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

May 2017

Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School



## BEST BITES

### Go "whole"

Eat healthier by selecting foods that are as close as possible to their natural state. For example, instead of canned fruit



cocktail in syrup, give your child a fruit salad of fresh blueberries, raspberries,

and kiwi. Or offer him homemade chicken nuggets made from boneless, skinless chicken breasts rather than the pre-made frozen ones.

### Tumble together

Want to fit in more exercise at home? Have your youngster take a tumbling break. On a carpeted area, challenge her to do a few forward and backward rolls. Join in the fun—seeing Mom or Dad do somersaults will encourage her to do more. *Note:* Tumbling is a weight-bearing exercise that helps children build bone density.

### DID YOU KNOW?

Frozen fish is a bargain. It's nutritionally the same as fish that has never been frozen, it often tastes fresher, and it's usually cheaper. Select fillets without spots or blemishes and that are frozen solid in vacuum-sealed packaging. Store in the freezer for up to five months. To use, thaw in the refrigerator overnight.

### Just for fun

**Q:** Why did the tortilla chips start dancing?

**A:** Because they put on the salsa!



## Food + games = picnic!

A picnic is a terrific way to mix yummy food and active games over the nice summer months. Here are some fun combinations.

### Bunnies in the grass

*The food:* Chow down on a bunny feast. Try carrot sticks with a side of hummus or a cold salad made with whole-grain pasta, chopped vegetables, and a lemony dressing.

*The game:* Race like a bunny. Each person holds a ball between her knees and hops toward a finish line. Drop the ball, and you have to begin again.

### Burgers and bowling

*The food:* Enjoy hamburgers—deconstructed! Thread skewers with cooked turkey or lean beef meatballs and all the fixings—cherry tomatoes, lettuce, sliced cucumbers, and chunks of cheddar or other cheese. Bring mustard and ketchup for dunking.

*The game:* In a grassy area or on a sidewalk, set up "bowling pins" of partially



filled water bottles. Play a few rounds, using a softball to knock down the pins.

### Beach time, anytime

*The food:* Pack "fish" (tuna salad sandwiches), "sand" (a salad of corn, red onion, and crumbled cotija or feta cheese tossed in lime juice and olive oil), and "sails" (triangle-shaped watermelon wedges).

*The games:* Play badminton, toss a Frisbee, or fly a kite. Or try this version of volleyball: Lob a beach ball over a "net" made from a rolled-up beach towel or blanket placed on the ground. ♡

## Summer safety

Playing outside is one of the best parts of summer. Use these tips to keep your youngster healthy and safe as he plays.

**Stay hydrated.** Children often forget to drink fluids when they're having fun. To prevent dehydration, remind your child to take frequent water breaks.

**Avoid sun damage.** Exposure to sun now can increase your youngster's risk of skin cancer later. Help him apply sunscreen 30 minutes before he goes outdoors. Reapply every 2 hours. *Note:* Clouds don't block all of the sun's harmful rays, so use sunscreen even on cloudy days.

**Beware of bugs.** Insect repellent can protect your child from tick- and mosquito-borne illnesses. Look for child-safe products, or ask your pediatrician for advice. ♡



# Create a cookbook

Let your youngster craft his own cookbook—he'll get excited about cooking, enjoy eating the healthy food he makes, and practice reading and writing. These steps will get him started.



**1. Collect.** Together, brainstorm healthy recipes to include. They might be his favorites from home, or he could ask relatives, neighbors, and friends to contribute theirs.

**2. Organize.** Help your child decide how to arrange the recipes. He may want to group them in a binder or an accordion file by category (starters, main dishes, sides, dessert). Or he

can put them into folders according to food groups: fruits, vegetables, grains, protein, and dairy. *Idea:* Suggest that he classify fruit and vegetable recipes by color (red fruits, yellow vegetables). This will remind him to eat a variety of colors.

**3. Illustrate.** Have your youngster add drawings or photos of each dish. Even better, take pictures of him cooking, and he could include those.

**4. Explain.** Encourage him to write stories introducing some recipes. For example, he might describe the first time he tried a particular food or why he likes a certain dish. ♥

## ACTIVITY CORNER

### Relay games

Build your child's coordination skills with these lively family games.

#### Run forward, throw back

Players line up, with the first person holding a ball. At the signal, he runs to a designated spot, turns around, and tosses the ball to the next person in line. That player catches the ball and repeats the process. Continue until everyone has had five turns to catch, run, and throw. *Variation:* Before throwing the ball, do movements like three jumping jacks or five squats.

#### Egg-and-spoon race

Divide into teams. The first runners each place a hard-boiled egg on a spoon. They run (or walk quickly) to a turnaround point and then run back—passing the egg and spoon to the next person in line. (Drop the egg, and you have to stop to pick it up.) First team to finish wins! *Variation:* Play with an egg and a spoon in each hand. ♥



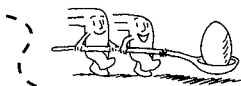
## OUR PURPOSE

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 dietician. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-4630



## Q&A Healthy lunch to go

**Q:** During the school year my daughter buys lunch at school. But this summer she's going to day camp, and I'll need to pack her lunch. What advice do you have?

**A:** Start by shopping with her for lunch items. That way, she can help pick out foods she likes, and you'll get a chance to talk about healthy choices like whole-grain bread, lean meats, fruits, and vegetables.

Then, have your child pack her own lunch. A fun idea is to include items for her to assemble at lunchtime. For example, she might put in separate containers of marinara sauce, shredded mozzarella cheese, and round whole-wheat sandwich thins—she'll be able to make her own mini pizzas. Also, suggest fruits that travel well, such as grapes or orange slices.

*Note:* If your youngster's lunch won't be refrigerated, use an insulated bag, and include an ice pack or a frozen water bottle. ♥



## IN THE KITCHEN

### Campfire cooking

Enjoy healthy summer foods by cooking them in foil packets over a campfire, grill, or fire pit. Just place ingredients in the middle of a large sheet of heavy-duty foil and fold tightly. Try these recipes.

#### Quesadilla

Cut corn from a cob. Mix with  $\frac{1}{4}$  cup canned black beans (rinsed, drained) and 2 tbsp. shredded Monterey Jack cheese. Spread on half of a large whole-wheat tortilla, and fold the other half over. Cook for 15–20 minutes.



#### Shrimp & veggie

Marinate 1 lb. peeled, uncooked shrimp for 10–15 minutes in a mixture of 1 tsp. lime juice, 1 crushed garlic clove, 1 tbsp. olive oil, and  $\frac{1}{4}$  tsp. ground pepper. Mix with  $\frac{1}{2}$  cup chopped zucchini and  $\frac{1}{2}$  cup snap peas. Split among 4 packets, and grill for 10–12 minutes.

#### Grilled fruit

Combine 1 sliced peach or nectarine, 1 tsp. ground cinnamon, and 1 tsp. brown sugar. Cook for 15 minutes. Eat this single-serving sweet snack on its own or with fresh mint and a dollop of vanilla yogurt. ♥

# Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2017

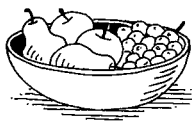


Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School

## BOCADOS SELECTOS

### Todo "entero"

Coman más sanamente eligiendo alimentos que se alejen lo menos posible de su estado natural. Por ejemplo, en lugar de un



cóctel de fruta en almíbar, dele a su hijo una ensalada de fruta fresca con arándanos, frambuesas y

kiwi. O bien ofrézcale bocaditos de pollo caseros hechos con pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en lugar de los "nuggets" precocinados congelados.

### Den volteretas

¿Quieren hacer más ejercicio en casa? Que su hija haga una pausa para dar volteretas. Rétele a que dé unas cuantas hacia delante y hacia atrás en un piso alfombrado. Únanse a ella: ver a su mamá o a su papá dando volteretas la animará y dará más ella. *Nota:* Las volteretas son un ejercicio de carga que contribuye a que los niños aumenten la densidad ósea.

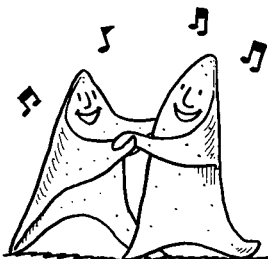
### ¿SABIA USTED?

El pescado congelado es una ganga. Aporta la misma nutrición que el pescado que no ha sido congelado, a menudo tiene un sabor más fresco y normalmente es más barato. Seleccione filetes sin manchas o desperfectos y que se vendan congelados y empacados al vacío. Guárdelos en el congelador hasta cinco meses. Para usarlo, descongele el pescado en la nevera durante la noche.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Por qué empezaron a bailar los totopos?

**R:** ¡Porque pusieron salsa!



## Comida + juegos = ¡merienda en el campo!

Una merienda en el campo es una forma estupenda de mezclar comida sabrosa y juegos activos durante los meses del verano. He aquí algunas combinaciones divertidas.

### Conejitos en la hierba

*La comida:* Coman un manjar perfecto para conejitos. Prueben palitos de zanahoria con hummus o una fresca ensalada hecha con pasta integral, verduras troceadas y un aliño con limón.

*El juego:* Corran como un conejito. Cada persona sujeta un balón entre las piernas y salta para alcanzar la línea de meta. Si se les cae el balón tienen que volver a empezar.

### Hamburguesas y bolos

*La comida:* ¡Disfruten de unas hamburguesas desmontadas! Ensarten en brochetas pavo cocinado o albóndigas de res magra con todos los otros ingredientes: tomatitos cereza, lechuga, rodajas de pepino y trozos de cheddar o de cualquier otro queso. Lleven mostaza o ketchup para mojar.

*El juego:* Coloquen "bolos" hechos con botellas parcialmente llenas de agua sobre



un terreno con hierba o sobre una acera. Jueguen unos cuantos turnos usando una pelota de softball para tumbar los bolos.

### En la playa donde sea

*La comida:* Preparen "pescado" (sándwiches de ensalada de atún), "arena" (una ensalada de maíz, cebolla morada y queso cotija o feta desmigajado, con un aliño de jugo de lima y de aceite de oliva) y "velas" (triángulos de sandía).

*Los juegos:* Jueguen al bádminton, lancen un frisbee o vuelen una cometa. O bien jueguen a esta versión del voleibol: Lancen una pelota de playa sobre una "red" hecha con una toalla de playa o una manta enrollada colocadas sobre el suelo. ♡

## Seguridad en el verano

Una de las mejores ventajas del verano es jugar al aire libre. Aproveche estos consejos para que su hijo esté sano y seguro cuando juegue.

**Hidratarse.** Los niños suelen olvidar beber líquidos cuando lo están pasando bien. Para prevenir la deshidratación recuerde a su hijo que beba agua con frecuencia.

**Evitar los daños del sol.** La exposición al sol puede aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle más tarde cáncer de piel. Ayúdelo a ponerse protector solar 30 minutos antes de que salga al aire libre. Vuelvan a aplicarlo cada 2 horas. *Nota:* Las nubes no bloquean todos los rayos solares dañinos, de modo que usen protector solar incluso cuando esté nublado.

**Atención a los insectos.** Los repelentes de insectos pueden proteger a su hijo de las enfermedades causadas por las garrapatas y los mosquitos. Busque productos adecuados para niños o pida consejo a su pediatra. ♡



# Crean un libro de cocina

Que su hijo cree su propio libro de cocina: se entusiasmará con la cocina, disfrutará comiendo los platos sanos que haga y practicará la lectura y la escritura. Inícielo con estos pasos.

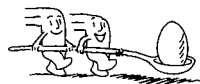


- 1. Reunir.** Piensen en qué recetas pueden incluir. Podrían ser platos favoritos de su hogar, o bien podrían pedirles a sus familiares, vecinos y amigos que contribuyan las suyas.
- 2. Organizar.** Ayude a su hijo a decidir cómo colocar las recetas. En un cuaderno de anillas o en un archivador de acordeón podría agruparlas por categoría (entrantes, platos principales, guarniciones, postres). O bien podría ponerlas en carpetas

por grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. *Idea:* Sugíerale que clasifique las frutas y verduras por color (frutas rojas, verduras amarillas). Esto le recordará que debe comer una variedad de colores.

- 3. Ilustrar.** Dígale a su hijo que añada dibujos o fotos de cada plato. O mejor, haga fotos de él mientras cocina y que las incluya en el libro.
- 4. Explicar.** Anímelo a que escriba historias presentando algunas de las recetas. Por ejemplo, podría describir la primera vez que probó un alimento en particular o por qué le gusta un plato determinado. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD Carreras de relevos



Refuerce la coordinación de su hijo con estos entretenidos juegos para toda la familia.

### Corre hacia delante, lanza hacia atrás

Los jugadores se colocan en línea, y el primero de la fila sostiene un balón. Al sonar la señal, corre hacia un lugar previamente determinado, se da la vuelta y lanza el balón hacia la siguiente persona de la fila. Ese jugador atrapa el balón y repite el proceso. Continúen jugando hasta que cada jugador haya atrapado, corrido y lanzado cinco veces. *Variación:* Antes de lanzar el balón, hagan movimientos como tres saltos de tijera o cinco sentadillas.

### Carrera de huevo y cuchara

Divídanse en equipos. Cada uno de los primeros corredores coloca un huevo cocido en una cuchara. Corren (o caminan rápidamente) hasta un lugar desde el que dan la vuelta y regresan corriendo, pasando el huevo y la cuchara a la siguiente persona de su equipo. (Si se les cae el huevo tienen que parar para recogerlo.) ¡Vence el equipo que termina primero! *Variación:* Jueguen con un huevo y una cuchara en cada mano. ●



## P&R Almuerzos sanos para llevar

**P:** Durante el curso escolar mi hija compra el almuerzo en la escuela. Pero este verano va a un campamento de día y tengo que prepararle el almuerzo para que se lo lleve. ¿Qué me aconsejan?

**R:** Compre los ingredientes para el almuerzo con su hija. Así ella podrá elegir cosas que le gustan y usted podrá hablarle de opciones sanas como pan integral, carnes magras, frutas y verduras.

A continuación, que su hija empaquete su propio almuerzo. Una idea divertida es incluir ingredientes para que los monte a la hora del almuerzo. Por ejemplo, podría preparar recipientes individuales de salsa marinara, mozzarella rallada y galletitas saladas integrales redondas para montar sus propias mini pizzas. Sugíerale también frutas que se transporten bien como uvas o rodajas de naranja.

*Nota:* Si el almuerzo de su hija no va a ser refrigerado, use una bolsa térmica y meta en ella un bloque de hielo o una botella de agua congelada. ●



## EN LA COCINA

### Cocina de fuego de campamento

Disfruten de sanos platos veraniegos cocinándolos en paquetitos de papel de aluminio sobre un fuego de campamento, parrilla o brasero. Coloquen los ingredientes en un trozo grande de papel de aluminio recio y ciérrenlo bien. Prueben con estas recetas.

#### Quesadilla

Corten el maíz de una mazorca. Añadan  $\frac{1}{4}$  de taza de frijoles negros de lata (aclarados, escurridos) y 2 cucharadas de queso Monterey Jack rallado.

Extiendan la mezcla sobre la mitad de una tortilla integral grande y doblen por encima la otra mitad.

Cocinen 15–20 minutos.



#### Camarón y verduras

Adoben 1 libra de camarón pelado crudo 10–15 minutos en una mezcla de 1 cucharadita de jugo de lima, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de aceite de oliva y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta. Mézclenlo todo con  $\frac{1}{2}$  taza de calabacita troceada y  $\frac{1}{2}$  taza de arvejas chinas. Dividan en 4 paquetes y cocinen 10–12 minutos.

#### Fruta a la parrilla

Combinen 1 durazno o nectarina en rodajas, 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de azúcar morena. Cocinen 15 minutos. Coman esta golosina para una persona sola o con menta fresca y una gota de yogurt de vainilla. ●

## 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