



FUEL for SCHOOL

Inculcar una imagen corporal saludable La imagen corporal es cómo nos vemos a nosotros mismos y lo cómodos que nos sentimos en nuestro cuerpo. Muchos niños y adolescentes experimentan una imagen corporal negativa a medida que crecen y maduran. Los adultos cariñosos pueden influir positivamente en los jóvenes al tener en cuenta los siguientes puntos.

- **¡Todo el mundo** tiene un gran cuerpo! Cuando los niños se quejan de ser demasiado gordos, flacos, bajos, altos o lentos, enfatice las cosas positivas sobre quiénes son, qué disfrutan y qué pueden hacer.
- Cada niño tiene un patrón único de crecimiento y entrará en brotes de crecimiento en diferentes momentos. Por ejemplo, dos niños de ocho años pueden variar hasta ocho pulgadas y 35 libras mientras ambos crecen en un patrón típico y saludable.
- Recuérdeles a los niños que no hay una "mejor" o "normal" manera de verse. Todos nacemos con un cuerpo único. A medida que los niños crecen, su cuerpo comenzará a tomar forma y se convertirá en la persona a la que se verán como adultos.
- ¡Lo único que todos tenemos en común es la elección de cuidar mejor de nuestro propio y muy gran cuerpo! Enfatice los hábitos saludables de alimentación, sueño y actividad sobre la forma y el peso del cuerpo.
- La forma más importante en que los adultos influyen en los niños es a través de modelos positivos. Las comidas saludables compartidas y las actividades físicas divertidas preparan el escenario para una vida de buenos hábitos

¡Toma Cinco para Fitness

¡Huesos en construcción!

¿Sabías que las actividades con pesas "ejercitan" tus huesos y los fortalecen? Soportar peso significa que sus músculos y huesos están trabajando contra la gravedad. Actividades como caminar, saltar, correr, fútbol, tenis, baloncesto, karate, flexiones y tablas soportan peso porque los pies, las piernas o los brazos soportan o cargan su peso.

A continuación, se presentan algunas formas en que los adultos pueden fomentar el ejercicio con pesas para sus familias.

- Caminen juntos a la tienda.

- Desafíe a su hijo a un concurso de tiros libres.
- Ponga música y baile.
- Encuentre un nuevo lugar para caminar y explorar.

Conocimientos de nutrición

Nutrientes para la construcción

ósea Durante la juventud, los minerales de la dieta se depositan en el hueso. Alrededor de los 30 años, el proceso termina y el esqueleto está en su punto más fuerte. El Calcio y la vitamina D son jugadores estrella cuando se trata de la construcción ósea para niños y adolescentes. Esfuércese por obtener 3 alimentos ricos en calcio cada día, como leche o bebidas fortificadas (por ejemplo, leche de soja), queso, yogur, salmón y sardinas enlatados, verduras oscuras y tofu. La vitamina D se puede encontrar en la leche, los huevos y el salmón enlatado. Además, 10 minutos de sol de Texas cada día ayudarán a su cuerpo a formar vitamina D (después de 10 minutos, póngase protector solar). Las vitaminas A y K, el magnesio, el boro, el silicio y las proteínas también contribuyen a la construcción ósea y a la buena salud en general. La mejor manera de obtener estos nutrientes es incluir alimentos de todos los grupos de alimentos MyPlate.



Use the key below to finish the sentence.

🍌 = A	🍌 = F	🍌 = K	🍌 = P	🍌 = U
🍌 = B	🍌 = G	🍌 = L	🍌 = Q	🍌 = V
🍌 = C	🍌 = H	🍌 = M	🍌 = R	🍌 = W
🍌 = D	🍌 = I	🍌 = N	🍌 = S	🍌 = X
🍌 = E	🍌 = J	🍌 = O	🍌 = T	🍌 = Y

Food fuels your body for jumping, dancing, walking, throwing,

_____ and _____!



FUEL for SCHOOL



Frutas y verduras Foco: Peras y calabacines

Peras

Las peras son una fruta de otoño deliciosa y nutritiva. Las peras son una fuente fantástica de fibra y también proporcionan vitamina C y productos químicos vegetales saludables.

Cultivadas principalmente en Washington y Oregón, las peras se recogen del árbol cuando están verdes y en realidad maduran mejor del árbol. Las peras están listas para comer cuando el cuello de la pera está ligeramente suave. Las peras vienen en muchas variedades, incluyendo Bartlett, Bosc, Comice y Anjou. Son de color verde, rojo y dorado.

Las peras demasiado maduras se pueden usar en batidos o platos y salsas cocinados. USA Pears tiene una serie de deliciosas recetas que puedes encontrar en <https://usapears.org/recipe/>.

Calabacín

Originario del norte de Italia, el calabacín es fácil de cultivar en el jardín de su casa. Esta calabaza de verano versátil y nutritiva se puede utilizar de muchas maneras. El calabacín crudo se puede triturar para su uso en ensaladas y productos horneados y el calabacín cocido puede servir como guarnición o ingrediente en sopas, guisos, guisos, salteados y más.



Un calabacín mediano es una excelente fuente de vitamina C, potasio y vitamina B6 y también aporta fibra, magnesio, folato e importantes antioxidantes como el dúo de salud ocular de luteína y zeaxantina.

¡Produce energía en la escuela!

¿Sabías que las frutas y/o verduras son una característica de las opciones de desayuno y almuerzo escolar todos los días? Anime a su hijo a elegir una fruta o verdura en cada comida y merienda.

Receta Roundup

Batido de pera fácil

- 1 plátano, pelado, cortado en trozos y congelado
- 1 pera, cortada y cortada en trozos (el pelado es opcional – la cáscara agregará más fibra)
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce (opcional)
- 1/4 cucharadita de canela, cardamomo o jengibre (opcional)



Coloque los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que quede suave y cremoso. Servir frío. Hace 2 porciones.

Barcos de pizza de calabacín

- 2 calabacines medianos o 3 pequeños
- 1/2 taza de salsa de pasta a base de tomate
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano

Calentar el horno a 350 grados. Lavar el calabacín. Recorte los extremos y corte cada uno por la mitad a lo largo. Use una cuchara para raspar suavemente el centro suave y sórdido del calabacín. Coloque las mitades de calabacín en una pequeña fuente para hornear. Cuchara la salsa de pasta en mitades de calabacín. Cubra con mozzarella y quesos parmesanos. Hornea durante 25 a 30 minutos o hasta que el calabacín se pueda perforar con un tenedor y el queso esté burbujeante y dorado. Servir caliente.

Un libro ilustrado divertido para lectores jóvenes es *Calabacín de Zora* Katherine Pryor. (Readers to Eaters, 2017).

Fuente:

Food Hero, Universidad Estatal de Oregón <https://www.foodhero.org/recipes/zucchini-pizza-boats>. Para más excelentes recetas de calabacín, visite <https://www.foodhero.org/recipes/recipe-categories/zucchini>