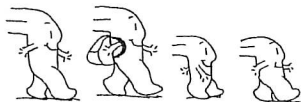


Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

September 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BEST BITES

Wash your hands

Want to lower the chance of your child getting sick or spreading germs? Make it a family habit to wash hands regularly—and always before preparing food or eating. Scrub with soap and warm water for at least 20 seconds, about the time it takes to sing the alphabet song.

Balance like a squirrel

Fun fact: Squirrels use their tails for balance as they scurry across branches. For a playful way to work



on balance, have your child pretend she's a squirrel. Let her use chalk to draw a line

on the sidewalk. She can run along the line, one foot in front of the other. Ask how she balances (perhaps with her arms out at her sides).

DID YOU KNOW?

Your youngster could eat a different kind of apple every day for 20 years! That's because apples come in more than 7,500 varieties. Challenge him to count the types at your grocery store or farmers' market. He could keep a list of ones he tries, perhaps putting a star beside his favorites. *Bonus:* They're *all* excellent sources of fiber and good sources of vitamin C.

Just for fun

Q: What has to be broken to be used?

A: An egg.



Routines for healthy eating

Starting a new school year off right includes setting up solid routines for eating well. Help your youngster map out a good strategy for each part of her day.

Jump-start the morning

A healthy breakfast prepares your child for a full day of learning. Consider letting her eat breakfast in the school cafeteria. She'll save time and get a balanced meal with whole grains, protein, low-fat dairy, and fruit. *Idea:* Have her make a "breakfast tracker" chart. Every day, she could draw a different-colored star for each food group she ate from.

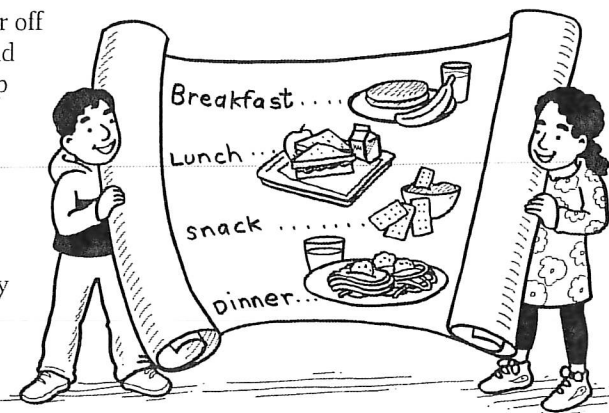
Boost afternoon energy

Your youngster will want a snack to tide her over until dinnertime—make sure it's a nutritious one! She might pack whole-wheat crackers, hummus, and grapes to munch on at after-school care. Or if she comes right home after school,

she could eat half of a turkey and tomato sandwich with a glass of milk before she tackles homework.

Fuel up at dinner

Try to eat dinner together, even on busy evenings. Fitting dinner prep into your morning routine is one way to make this happen. For example, put chili ingredients into a slow cooker. Another idea is to prepare the night before, perhaps marinating chicken and cutting up vegetables. 🍎



"Fall" for physical activity

The longer, warmer days of summer are winding down. Use these ideas to keep up your child's physical activity when fall arrives.

● **Be active in school:** Encourage your youngster to wear sneakers every day so he's comfortable playing at recess. He might also join an after-school activity like a running club or a kickball team.

● **Take advantage of daylight:** Let your child play outside right after school or child care. Consider saving chores for after dinner.

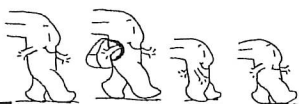
● **Dress appropriately:** It's great to play outside year round. In cooler weather, layers are ideal because your youngster can shed them as exercise warms him up. 🍎



Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2018



BOCADOS SELECTOS

Lávate las manos

¿Quiere disminuir la probabilidad de que su hijo enferme y de propagar gérmenes? Procure que el lavado regular de manos sea un hábito en su familia, y lávenselas siempre antes de preparar alimentos o de comer. Frótese las manos con jabón y agua templada durante 20 segundos por lo menos, el tiempo necesario para cantar la canción del abecedario.

Equilibrio de ardilla

Dato interesante: Las ardillas usan su cola para mantener el equilibrio cuando



corretean por las ramas de los árboles. Una forma amena de que su hija practique el equili-

brio es que imagine que es una ardilla. Díglele que dibuje con tiza una línea en el pavimento. Puede correr por la línea, con un pie delante del otro. Pregúntele cómo se equilibra ella (podría extender los brazos en cada costado del cuerpo).

¿SABÍA USTED?

¿Su hijo podría comer un tipo distinto de manzana al día durante 20 años! La razón es que hay más de 7500 variedades de manzanas. Rételo a que cuente los tipos en el supermercado o en un mercadillo de agricultores. Podría hacer una lista de las que prueba, colocando una estrella junto a sus favoritas. *Ventaja:* Todas son una excelente fuente de fibra y una buena fuente de vitamina C.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes que romper para poder usarlo?

R: Un huevo.



Hábitos para comer saludablemente

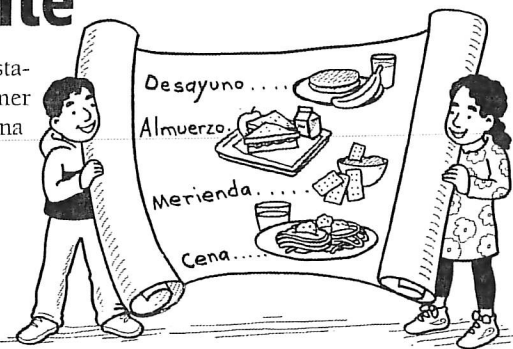
Un nuevo curso escolar incluye el establecimiento de hábitos sólidos para comer bien. Ayude a su hija a diseñar una buena estrategia para cada parte del día.

El impulso de la mañana

Un desayuno sano prepara a su hija para aprender todo el día. Considere la posibilidad de que coma el desayuno en el comedor escolar. Ahorrará tiempo y comerá una comida equilibrada con cereales, proteína, lácteos bajos en grasa y fruta. *Idea:* Díglele a su hija que haga una gráfica de "seguimiento del desayuno". Cada día puede dibujar una estrella de distinto color junto a cada grupo de alimentos del comió.

El refuerzo energético de media tarde

Su hija necesitará una merienda que la mantenga hasta la hora de la cena ¡así que cerciórese de que es nutritiva! Podría preparar galletitas saladas integrales, hummus y uvas que puede comer durante el programa



después de la escuela. En casa podría comer medio sándwich de pavo y tomate con un vaso de leche antes de ponerse a hacer los deberes.

La recarga en la cena

Procuren cenar juntos incluso en noches ajetreadas. Si incluye la preparación de la cena en la rutina matutina, le será más fácil lograrlo. Por ejemplo, ponga los ingredientes del chili en la olla de cocción lenta. Otra idea es preparar la cena la noche precedente, tal vez adobando el pollo y cortando las verduras. 🍎

El otoño es para la actividad física

Se terminan los largos y cálidos días del verano. Aprovechen estas ideas para que su hijo mantenga la actividad física cuando llegue el otoño.

● **Activos en el colegio:** Anime a su hijo a que lleve zapatillas de deportes cada día para estar cómodo cuando juegue durante el recreo. También podría apuntarse a una actividad después del colegio como un club para correr o un equipo de kickball.

● **Aprovechar la luz del día:** Deje que su hijo juegue al aire libre inmediatamente después de la escuela o de la guardería. Procuren dejar las tareas de casa para después de la cena.

● **Vestir adecuadamente:** Jugar al aire libre es algo estupendo durante todo el año. Cuando el clima es más frío es ideal vestirse en capas porque su hijo puede quitárselas cuando vaya teniendo calor por el ejercicio físico. 🍎



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.