

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

October 2017



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BEST BITES

Mason jar omelet

Here's a fun breakfast to make with your youngster. Crack 2 eggs into a Mason jar. Add chopped veggies like bell pepper and tomatoes, plus 1 tsp. shredded cheese. Screw the lid on tightly, and let him shake it well. Remove the lid. Microwave 2–3 minutes until eggs are set. Cool, and enjoy. *Note:* You can also make this in a mug. Whisk the mixture instead of shaking.

Burpees for kids

Show your child how to do burpees, a great cardio exercise with a silly name.



Stand up straight, then squat down and place your hands palms-down in front of your feet. Kick back and do a push-up. Jump your feet back toward your hands and leap up. How many burpees can she do?

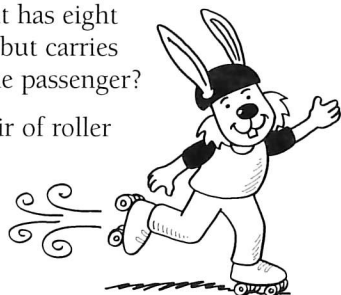
DID YOU KNOW?

Quinoa (pronounced "keen-wah") is prepared like a grain, but it's actually a seed from the same plant family as spinach and beets. It packs a whopping 8 grams of protein and 5 grams of fiber in each 1 cup serving! Consider tossing cooked quinoa into your youngster's favorite soup, casserole, or salad for a healthy (and tasty) twist.

Just for fun

Q: What has eight wheels but carries only one passenger?

A: A pair of roller skates.



Encourage active time

Want to get your child away from video games, television, or computers? Try these tips for helping her spend less time in front of screens and more time being active.



Involve everyone

At breakfast, have family members talk about how they'll get exercise that day. You might mention a lunchtime walk you've planned with coworkers, and your youngster could explain a game she's going to play at recess. *Tip:* Let your child see you being active. When you put away your laptop and announce you're going for a run, you're setting a great example.

Set ground rules

Come up with rules that encourage physical activity and limit electronics. For example, you might require your youngster to do at least 60 minutes of physical activity before playing video games—and limit video game time to 30 minutes a day. Your child could write the rules on signs to post around the house, perhaps on the

Screen-free alternatives

Let your youngster plan activities that don't involve sitting in front of a screen. She might:

- create a workout routine that you can record for your family to follow along with later.
- map out new routes through your neighborhood for family bike rides.
- organize a neighborhood kickball or softball game.

front door or by the TV. Encourage her to use clever wording ("Turn me off. I need a break!") and illustrations (a drawing of a tired TV). 🍎

A puzzle full of nutrition

Help your youngster "puzzle" out what a balanced meal looks like with this food-group activity.

First, talk about what makes up a healthy meal.

Tip: Show him the MyPlate guide at choosemyplate.gov/myplate. He'll see that his plate should include about a quarter each of vegetables, fruits, grains, and protein. On a paper plate or a circle cut from construction paper, he could use crayons to draw a balanced meal. Maybe he'll include chicken, brown rice, green beans, and oranges.

Have your child cut the plate into puzzle pieces, and see if you can put his puzzle back together. Then, create more healthy food puzzles for each other to assemble. 🍎



Healthier fast food

When your family's busy schedule leaves you eating on the fly, use these strategies to keep everyone's nutrition on track.

Know the facts

Teach your youngster to spot healthier menu items. Words and phrases to look for include *grilled, thin-crust, baked, and roasted*. On the other hand, he'll want to stay away from anything labeled *fried, loaded, stuffed, or bacon-wrapped*.

Split it

Your child asks for french fries, but you want him to eat carrot sticks. The solution? Order both! Get a small order of



fries for the whole family so everyone gets just a few—and several orders of carrots so everyone fills up on the good stuff. Or share an oversized sandwich. Ask for it with a whole-grain bun (or wrapped in lettuce), mustard instead of mayo, and extra veggies.

Bring your own

Grab a piece of fruit, string cheese, and a bottle of water for each person before leaving the house. You'll save money, *and* everyone will be guaranteed healthy side items and drinks to pair with your drive-thru order. ♥

PARENT TO PARENT Foods can't touch? No problem!

My daughter doesn't like it when the food on her plate touches—even if she loves each food.

After talking with other parents, I learned that my daughter isn't the only one like this. Now I'm trying strategies that have worked for them.



First, I let her spoon her foods into separate tiny bowls. She enjoyed arranging the bowls on her dinner plate, and she ate all the healthy foods—separately. Another time, she put colorful cupcake liners into a muffin tin and filled each one with a different food. Then, just yesterday, we used a carrot stick and a green bean to keep her food apart. When she finished everything else, she even ate the dividers!

With these simple changes, my daughter now eats without a fuss, making mealtimes happier for everyone. ♥

ACTIVITY CORNER

A fitness carnival

Homemade carnival-style games can be a fun and inexpensive way to be active with your child. Here are two ideas to get him started.

- **Ring toss.** Make rings by cutting the centers from sturdy paper plates. Line up a few pumpkins with good-sized stems. Step back a few feet, and take turns trying to toss a ring onto each pumpkin. *Idea:* For a glowing good time, get glow-in-the-dark necklaces at a dollar store to use as rings, and play after the sun goes down.
- **Cup pyramid.** Help your youngster build a pyramid with 10 plastic cups (four on the bottom row, then three, then two, and finally one cup on the top). On each turn, throw a Wiffle ball toward the pyramid twice, scoring 1 point for each cup knocked down. Restack. The winner is the first player to reach 50 points. ♥

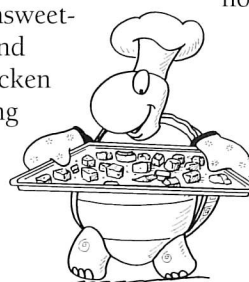


IN THE KITCHEN

A harvest feast

Take advantage of fall's harvest with these good-for-you recipes.

- **Pumpkin apple soup.** In a large pot, heat 2 tbsp. olive oil over medium heat. Sauté 1 cup diced onion and 2 cups diced apples for 3–5 minutes. Add 3 cans (15 oz. each) unsweetened pumpkin puree and 5 cups low-sodium chicken or vegetable broth. Bring to a boil, then simmer 10 minutes. Leave chunky, or puree in a blender (a few cups at a time).



• **Pear grilled cheese.** Thinly slice 1 pear. On a piece of whole-wheat bread, layer 1 tbsp. shredded cheddar cheese, pear slices, and another 1 tbsp. cheese. Top with a second piece of bread, and brown in a heated skillet (coated with nonstick spray), 2–3 minutes per side.

• **Baked butternut squash.** Peel and cube 1 large squash, or buy it already cubed. Toss in a bowl with 1 tbsp. olive oil, spread on a baking sheet, and sprinkle with salt and pepper. Bake 30–40 minutes at 400°, turning once, until golden brown. ♥

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 • rfecustomer@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

Octubre de 2017



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BOCADOS SELECTOS

Torta de huevo en frasco

He aquí una entretenida forma de preparar el desayuno con su hijo. Casquen 2 huevos en un frasco de conservas. Añadan verduras troceadas como pimiento y tomates, más 1 cucharadita de queso rallado. Cierren el frasco con la tapa, y que su hijo lo agite bien. Quiten la tapa. Cocinen en el microondas 2–3 minutos hasta que los huevos se cuajen. Dejen que se enfríe y disfrútenlos. *Nota:* También pueden hacer esto en un tazón. Batan los ingredientes, en lugar de agitarlos.

Burpees para niños

Enseñe a su hija a hacer burpees, un gran ejercicio cardiovascular con un divertido nombre. Empiecen derechos y de pie, luego pónganse en cuclillas con las palmas de las manos en el suelo delante de los pies. Lancen las piernas hacia atrás y hagan una flexión. Muevan los pies hacia delante de un salto hacia las manos y levántense de un salto. ¿Cuántos burpees puede hacer su hija?



¿SABÍA USTED?

La quinoa se prepara como un cereal, pero en realidad es la semilla de una planta de la misma familia que las espinacas y la remolacha. ¡Contiene la impresionante cantidad de 8 gramos de proteína y 5 gramos de fibra por cada taza! Incluya quinoa cocida en los platos favoritos de su hijo como la sopa, un guisado o una ensalada como variación sana (y sabrosa).

Simplemente cómico

P: ¿Qué tiene ocho ruedas pero sólo lleva a un pasajero?

R: Un par de patines.



Fomente la actividad física

¿Quiere que su hija se aleje de los video juegos, la televisión o los computadores? Ponga a prueba estos consejos que le ayudarán a pasar menos tiempo frente a las pantallas y más tiempo realizando actividad física.

Incluya a todos

Durante el desayuno, dígalos a los miembros de su familia que hablen de cómo van a hacer ejercicio ese día. Usted podría mencionar que va a dar un paseo durante el almuerzo con sus compañeros de trabajo y su hija podría explicar el juego al que jugará durante el recreo. *Consejo:* Que su hija vea que ustedes son activos. Cuando usted retire el portátil y anuncie que se va a correr, está dando un gran ejemplo.

Dé normas básicas

Ponga normas que animen la actividad física y limiten el uso de aparatos electrónicos. Por ejemplo, podría exigir que su hija haga 60 minutos por lo menos de actividad física antes de jugar a videojuegos, y limitar el tiempo dedicado a los videojuegos a 30 minutos al día. Su hija podría escribir las normas en indicadores y colocarlos por la



Alternativas sin pantalla

Que su hija planee actividades que no requieran que se siente frente a una pantalla. Podría:

- crear una tabla de ejercicios que usted puede grabar para su familia y seguirla más tarde.
- hacer un mapa de nuevas rutas por su barrio para salir en bici con su familia.
- organizar un partido de kickball o de softball en su barrio.

casa, por ejemplo en la puerta principal o junto al televisor. Anímela a que use expresiones ingeniosas (“Apágame. ¡Necesito un descanso!”) e ilustraciones (un dibujo de un televisor cansado).

Un rompecabezas nutritivo

Ayude a su hijo a averiguar qué aspecto tiene una comida equilibrada con esta actividad sobre los grupos de comidas.

Comenten primero en qué consiste una comida sana.

Consejo: Enséñele la guía MyPlate en choosemyplate.gov/myplate. Verá que su plato debe incluir alrededor de un cuarto de verduras, otro de frutas, otro de cereales y otro de proteína. Con un plato de papel o un círculo de cartulina podría dibujar con crayones una comida equilibrada. Podría incluir pollo, arroz integral, habichuelas y naranjas.

Dígale a su hijo que corte el plato en trozos de rompecabezas y vean si pueden recomponerlo. A continuación, cada uno de ustedes puede crear más rompecabezas sanos para que el otro lo recomponga.



Comida rápida más sana

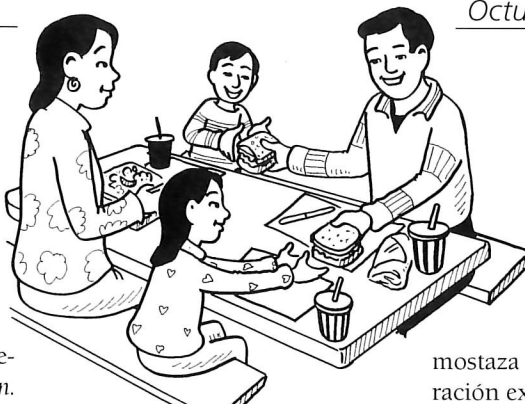
Cuando el ocupado horario de su familia les fuerce a comer fuera de casa, usen estas estrategias para que la nutrición de todos ustedes siga por buen camino.

Conozca los datos

Enseñe a su hijo a identificar los platos más sanos del menú. Puede buscar palabras o frases como a la *parrilla*, con *corteza fina*, *asado* y *rostizado*. Por otro lado, su hijo deberá evitar platos *fritos*, *cargados*, *rellenos* o *envueltos en beicon*.

Divídanlo

Su hijo quiere papas fritas, pero usted quiere que él coma palitos de zanahoria. ¿La solución? ¡Ordenen ambos platos! Pidan una ración pequeña de papas fritas para que toda la familia coma



unas cuantas y ordenen varias raciones de zanahorias para que todo el mundo se llene con lo que es bueno. También pueden compartir un sándwich extra grande. Pídanlo en un panecillo integral (o envuelto en lechuga), mostaza en lugar de mayonesa y una ración extra de verduras.

Lleven su propia comida

Antes de salir de casa, agarren una pieza de fruta, palitos de queso y una botella de agua para cada persona. Ahorrarán dinero y además todos tendrán garantizada una sana guarnición y bebidas para acompañar su orden del restaurante de comida rápida. ●

DE PADRE A PADRE

¿Los alimentos no pueden tocarse? ¡No hay problema!

A mi hija no le gusta que los distintos alimentos en su plato se toquen, hasta cuando le gusta cada cosa por separado.



Al hablar con otros padres me enteré de que mi hija no es la única a este respecto. Ahora estoy poniendo a prueba estrategias que a ellos les han dado resultado.

En primer lugar le dejo que coloque sus comidas en tacitas individuales. Le gustó mucho colocar las tacitas en su plato y se comió por separado todos esos sanos alimentos. Otra vez puso moldes de papel de colores en un molde de metal para magdalenas y llenó cada papelito con un alimento distinto. Y ayer usamos un palito de zanahoria y una habichuela para separar sus alimentos. Cuando terminó todo lo demás ¡también se comió los separadores!

Con estos sencillos cambios, mi hija come ahora sin rechistar y las horas de las comidas son mucho más placenteras para todos. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Feria de atracciones gimnásticas

Unos juegos hechos en casa parecidos a las atracciones de feria pueden ser una forma divertida y barata de hacer actividad física con su hijo. He aquí dos ideas para ponerlo en marcha.

● **Lanzamiento de aro.** Hagan aros cortando el centro de platos de papel resistente. Pongan en fila unas cuantas calabazas que tengan un tallo grande. Retrocedan unos cuantos pasos y por turnos lancen un aro a cada calabaza. *Idea:* Se divertirán aún más si compran en la tienda del dólar collares que reluzcan en la oscuridad para usarlos como aros y jugando cuando el sol se ponga.

● **Pirámide de vasos.** Ayude a su hijo a construir una pirámide con 10 vasos de plástico (cuatro en la fila inferior, luego tres, luego dos y finalmente un vaso encima de todo). En cada turno lancen dos veces una pelota Wiffle a la pirámide, anotándose 1 tanto por cada vaso que derriben. Vuelvan a colocar los vasos. Gana el primer jugador que consiga 50 puntos. ●

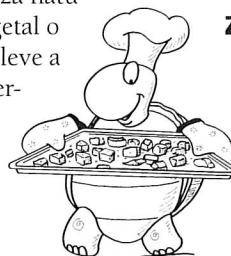


EN LA COCINA

Fiesta de la cosecha

Aprovechen la cosecha del otoño con estas saludables recetas.

● **Sopa de calabaza y manzana.** En una cacerola grande caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego moderado. Saltee 1 taza de cebolla troceada y 2 tazas de manzana troceada de 3 a 5 minutos. Añada 3 latas (cada una de 15 onzas) de puré de calabaza natural y 5 tazas de caldo vegetal o de pollo bajo en sodio. Lleve a punto de ebullición y hierva a fuego lento 10 minutos. Déjela con trozos o haga puré con una batidora (mezclando unas cuantas tazas cada vez).



● **Sándwich de pera y queso.** Corte 1 pera en rodajas finas. En una rebanada de pan de trigo integral haga capas de 1 cucharada de queso cheddar rallado, rodajas de pera y otra cucharada de queso. Cubra con una segunda rebanada de pan y tueste en una sartén caliente (recubierta con aerosol antiadherente), 2–3 minutos por cada lado.

● **Zapallo anco asado.** Pele 1 zapallo grande y pártalo en dados, o cómprelo ya troceado. Alíñelo en un cuenco con 1 cucharada de aceite de oliva, extiéndalo en una fuente de hornear y sazónelo con sal y pimienta. Hornee 30–40 minutos a 400 °F, dándole vuelta una vez, hasta que se dore. ●

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

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

November 2018



BEST BITES

Brussels sprouts time!

Brussels sprouts are in season, and they're a good source of fiber, B vitamins, and potassium. Your youngster may enjoy these cute little cabbage cousins roasted in the oven. Cut 8 oz. brussels sprouts in half, then let him toss them with 1 tsp. each olive oil and lemon juice. Bake at 400° for 25 minutes, sprinkle with grated Parmesan cheese, and bake 5 minutes more.

Walk and learn

This idea combines physical activity, learning, and family bonding. Go for



walks together, perhaps after dinner or on weekend mornings. While you walk, discuss books you're reading,

give each other math problems to solve or words to spell, or have your child explain a science concept she's learning in school.

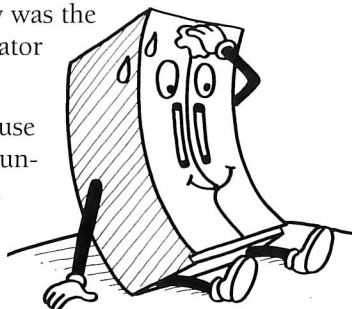
DID YOU KNOW?

November is the National PTA's Healthy Lifestyles Month. If your youngster's school is participating, make plans to attend the family activities. Or celebrate on your own by squeezing in extra fitness fun—ride bikes, roller-skate, or go bowling, for example.

Just for fun

Q: Why was the refrigerator tired?

A: Because it was running all day.



Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

Handling fast-food temptation

Does life in the fast lane mean your family winds up in the drive-thru more often than you'd like? Try these tips to work around the temptation of fast food—and help your child learn to make healthy choices in a pinch.



Tame the habit

Consider cutting back on how often you eat fast food. If you normally get it twice a week, you might drop down to once a week. Tell your youngster ahead of time so she doesn't expect it as often. Explain that you want to eat better and that fast food is often high in fat and sodium.

Plan ahead

Let your child choose healthy snacks to keep in the car, such as nuts, rice cakes, and plain popcorn. You might also plan errands for after mealtimes, or have your youngster eat a nutritious

snack at home before you head out. You'll be less likely to stop for fast food if your family isn't hungry.

Order carefully

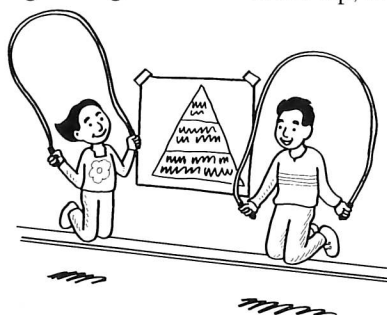
If you do get fast food, choose grilled chicken rather than fried, a whole-grain bun or tortilla, and fruit or vegetable sides. Suggest that your child request toppings like mustard or extra tomato slices instead of mayonnaise or bacon. *Idea:* Share "sometimes" foods. Get a small order of onion rings for the whole family. Or ask for a milkshake with extra cups, and divide it up for dessert. 🍌

Make an activity pyramid

Creating and hanging up this home-made poster will motivate your youngster to fill his days with fun physical activities.

1. Have him draw a large triangle and divide it into three horizontal sections.

2. In the bottom part, he can write activities to keep him moving every day. *Ideas:* Play outside with friends. Jump rope. Shoot baskets.



3. In the middle section, let your child add things that take a little more time. *Ideas:* Organize a kickball game. Go for a hike. Visit a playground.

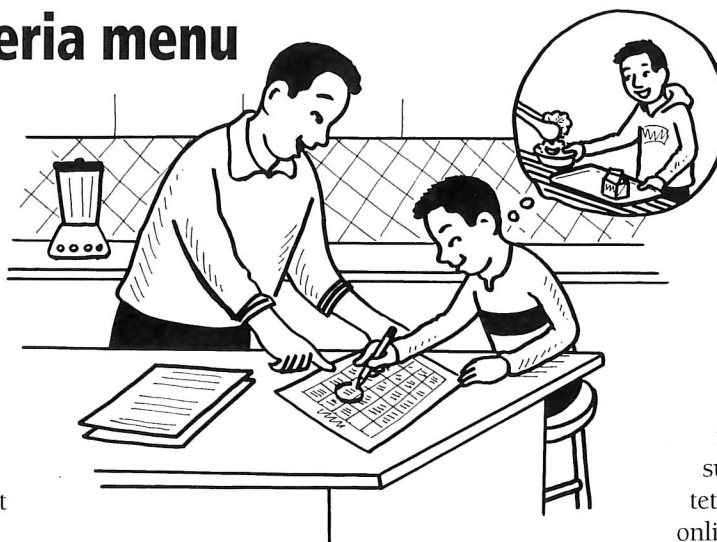
4. On top, he could list special-occasion or seasonal activities. *Ideas:* Climb a rock wall. Go sledding. Swim.

5. Suggest that he choose at least one activity from the bottom row each day, one from the middle every week, and one from the top once a month. 🍌

Read the cafeteria menu

"That sounds delicious—and nutritious!" Make a routine out of reading the school breakfast and lunch menus together to get your child excited about eating healthy foods in the cafeteria.

Talk about options. Encourage your youngster to spot familiar foods with healthier twists like pizza with turkey pepperoni or "zoodles"—spaghetti "noodles" made with zucchini. Discuss what



makes them better for him (turkey has less fat than pepperoni made from pork, zoodles are a green vegetable).

Try new things. Which foods sound tastiest to your child? Maybe he's excited about Monday's macaroni and cheese or Friday's fish sticks. What new foods is he excited to try? If items are unfamiliar to him, such as sloppy joes or chicken tetrazzini, help him look them up online so he'll know what to expect. After he tries them, have him tell you which ones he likes best. Then, consider making them at home. ♥

PARENT TO PARENT

A Thanksgiving helper

Growing up, I often joined my parents in the kitchen when they cooked, especially on holidays. I wanted my son, Chase, to be part of our Thanksgiving preparations, so last year I appointed him my kitchen helper.

I gave Chase jobs like washing fruits and vegetables, and I shared a "secret" family recipe with him. He loved hearing how my grandmother worked her magic to create delicious cranberry sauce. Together, we read her recipe, and Chase helped me make it. I even captured the moment with a photo of two smiling cooks.

At dinner, Chase was so proud when his aunt said the cranberry sauce tasted like Grandma's. This year, he's already asking if I have more secret recipes to teach him! ♥



ACTIVITY CORNER

Let's build a maze

Put an active spin on your youngster's play by creating mazes together in different locations. Designate an entrance and an exit, and encourage your child to navigate her way out.

• **Hallway.** Work together to tape crisscrossing streamers or toilet paper to the walls. Your youngster can try to step over the streamers or crawl under them without breaking the "spiderweb" maze.

• **Living room.** Have your child use pillows, blankets, and furniture to make a maze. She might drape a blanket over the space between the coffee table and the couch to crawl under, for example. ♥



IN THE KITCHEN

Lighter casseroles

Casseroles are a go-to staple on many dinner tables. Enjoy these healthier versions of two family favorites.

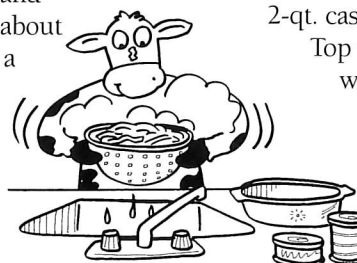
Beef and rice

Cook 2 cups brown rice according to package directions. In a large skillet, brown 1 lb. lean ground beef. Drain the fat, and return to the pan along with $\frac{1}{4}$ cup each chopped onion, carrot, and celery. Sauté the veggies until soft, about 5 minutes. Transfer the mixture to a greased 2-qt. casserole dish, and add 1 28-oz. can diced tomatoes (drained) and the rice. Sprinkle with $\frac{1}{2}$ tsp. pepper, $\frac{1}{4}$ tsp. salt, and $\frac{1}{4}$ tsp. paprika. Bake at 350° for 20 minutes.

Tuna noodle

Boil 8 oz. whole-wheat egg noodles for 8–10 minutes. Drain, and set aside. In a bowl, mix a 10.75-oz. can reduced-fat cream of mushroom soup and $\frac{1}{2}$ cup skim milk. Add a 12-oz. can tuna (packed in water, drained), 2 cups frozen peas, 6 oz. sliced fresh mushrooms, and the noodles. Pour into a greased 2-qt. casserole dish.

Top with $\frac{1}{4}$ cup soft whole-wheat bread crumbs, and bake at 350° for 30 minutes, until browned. ♥



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

Noviembre de 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

¡Tiempo de coles de Bruselas!

Es la temporada de las coles de Bruselas y son una buena fuente de fibra, vitaminas B y potasio. Su hijo puede disfrutar de estas adorables y diminutas primas de la col tostándolas en el horno. Corten 8 onzas de coles de Bruselas por la mitad y que su hijo las recubra con 1 cucharadita de aceite de oliva y jugo de limón. Hornéenlas 25 minutos a 400 °F; espolvoréenlas con queso parmesano rallado y horneen 5 minutos más.

Caminar y aprender

Esta idea combina la actividad física, el aprendizaje y la relación familiar. Vayan



juntos de paseo, por ejemplo después de la cena o las mañanas del fin de semana. Mientras caminan, comenten

los libros que están leyendo, pónganse problemas de matemáticas para resolverlos o palabras para deletrear o dígame a su hija que explique un concepto de ciencias que está aprendiendo en la escuela.

¿SABÍA USTED?

Noviembre es el Mes Nacional del Estilo de Vida Sano patrocinado por la PTA. Si la escuela de su hijo participa, procuren asistir a las actividades para la familia. O bien celebren por su cuenta añadiendo diversiones para hacer ejercicio: monten en bici, patinen o jueguen a los bolos, por ejemplo.

Simplemente cómico

P: ¿Por qué estaba cansada la nevera?

R: Porque no paró en todo el día.



Cómo controlar la tentación de la comida rápida

¿El ritmo acelerado de su vida les lleva a los restaurantes de comida rápida con más frecuencia de la deseable? Pongan a prueba estos consejos para dominar la tentación de la comida rápida y enseñen a su hija a elegir rápida y saludablemente.



Domeñen el hábito

Procuren reducir la frecuencia con la que comen comida rápida. Si lo suelen hacer dos veces por semana podrían rebajarlo a una vez por semana. Díganse lo con tiempo a su hija para que no se lo espere tan a menudo. Explíquele que quieren comer mejor y que la comida rápida suele tener mucha grasa y mucho sodio.

Planeen de antemano

Permitan a su hija que elija golosinas sanas y que las lleve en el auto, por ejemplo nueces, pastelitos de arroz y palomitas sin condimentos. También podrían programar sus salidas después de las horas de las comidas o procurar que su hija coma una

merienda nutritiva en casa antes de salir. Si su familia no tiene hambre, les tentará menos detenerse para comprar comida rápida.

Pidan con prudencia

Si compran comida rápida, elijan pollo a la parrilla en lugar de frito, un panecillo o una tortilla integral y guarniciones de fruta o de verdura. Sugírela a su hija que pida condimentos como mostaza o rodajas extra de tomate en lugar de mayonesa o de beicon. *Idea:* Compartan los alimentos de "algunas veces". Compren una porción pequeña de aros de cebolla para toda la familia. O bien pidan un batido de leche con vasos extra y divídanlo de postre. 🍓

Pirámide de actividades

Crear y colgar en casa este cartel motivará a su hijo a llenar sus días con divertidas actividades físicas.

1. Dígame que dibuje un triángulo grande y lo divida en tres secciones horizontales.
2. En la parte inferior puede escribir actividades que lo mantengan motivado cada día. *Ideas:* Jugar al aire libre con mis amigos. Saltar a la cuerda. Lanzar a canasta.
3. En la sección central, su hijo puede añadir cosas que lleven un poco más de tiempo. *Ideas:* Organizar un partido



de kickball. Ir de marcha. Visitar la zona de juegos de un parque.

4. En la parte superior podría hacer una lista con actividades para ocasiones especiales o de temporada. *Ideas:* Escalar una pared rocosa. Deslizarme en trineo. Nadar.

5. Sugírela que cada día elija por lo menos una actividad de la sección inferior, una del centro cada semana y una de la parte superior una vez al mes. 🍓

Lean el menú del comedor escolar

“¡Esto parece delicioso y nutritivo!” Acostúmbrense a leer juntos los menús del colegio para el desayuno y el almuerzo a fin de que a su hijo le haga ilusión comer alimentos sanos en el comedor escolar.

Discutan las opciones. Anime a su hijo a que localice alimentos corrientes con un toque más sano como pizza con salchichón de pavo o espaguetis hechos con calabacita. Comenten por qué son mejores



para él (el pavo tiene menos grasa que la salchicha hecha con puerco, los espaguetis de calabacita son una verdura).

Prueben cosas nuevas.

¿Qué platos le parecen más sabrosos a su hijo? Puede que le hagan ilusión los macarrones con queso del lunes o los palitos de pescado de los viernes. ¿Qué nuevos platos le apetece probar? Si cosas como *sloppy joes* o *tetrazzini* de pollo no le resultan familiares, ayúdelo a buscarlos en la red para que sepa qué esperarse. Cuando los haya probado, pregúntele cuáles le gustan más. A continuación, piense en hacerlos en casa. 🍷

DE PADRE A PADRE

Ayudante en Acción de Gracias

Cuando era joven solía acompañar a mis padres en la cocina cuando cocinaban, especialmente en las fiestas. Quería que Chase, mi hijo, formara parte de nuestras preparaciones de Acción de Gracias así que el año pasado lo nombré mi ayudante de cocina.

Le di a Chase trabajos como lavar frutas y verduras y compartí con él una receta familiar “secreta”.

Le gustó mucho enterarse de cómo mi abuela usaba sus asombrosas habilidades para hacer una deliciosa salsa de arándanos agrios. Leímos juntos su receta y Chase me ayudó a hacerla. Incluso capturé el momento con una foto de dos sonrientes cocineros.

Durante la cena Chase se sintió todo orgulloso cuando su tía dijo que la salsa de arándanos sabía como la de la abuelita. ¡Y ya me está preguntando este año si tengo más recetas secretas que enseñarle! 🍷



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Vamos a construir un laberinto

Añada actividad al juego de su hija creando con ella laberintos en distintos lugares. Fije una entrada y una salida y anime a su hija a abrirse camino hasta la salida.

● **Pasillo.** Sujeten con cinta en las paredes serpentinas o tiras de papel higiénico. Su hija puede pasar por encima de las serpentinas o trepar por debajo sin romper el laberinto de la “telaraña”.

● **Cuarto de estar.** Dígale a su hija que use cojines, mantas y muebles para hacer un laberinto. Podría colocar una manta sobre el espacio entre la mesita de café y el sofá para poder arrastrarse por debajo, por ejemplo. 🍷



EN LA COCINA

Guisados más ligeros

Los guisados son platos básicos muy socorridos en muchos hogares. Disfruten con estas versiones más sanas de dos populares guisados.

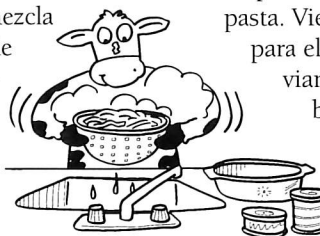
Arroz y res

Cocinen 2 tazas de arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete. En una sartén grande salteen 1 libra de carne magra de res. Descarten la grasa y añadan a la carne de la sartén $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla, de zanahoria y de apio, todo ello troceado. Salteen las verduras hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Pongan esta mezcla en una cacerola para el horno de 2 cuartos previamente engrasada y añadan 1 lata de 28 onzas de tomates troceados (escurridos) y el arroz. Espolvoreen con $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de

cucharadita de pimentón. Horneen 20 minutos a 350 °F.

Pasta con atún

Cuezan 8 onzas de pasta de huevo integral 8–10 minutos. Escurran la pasta y apártenla. En un cuenco mezclen una lata de 10.75 onzas de crema de champiñones baja en grasa y $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada. Añadan una lata de 12 onzas de atún (enlatado en agua, escurrido), 2 tazas de arvejas congeladas, 6 onzas de champiñones frescos fileteados y la pasta. Viertan todo en una cacerola para el horno de 2 cuartos previamente engrasada. Recubran con $\frac{1}{4}$ de taza de pan rallado integral y horneen 30 minutos a 350 °F, hasta que se dore por encima. 🍷



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 • rfecustomer@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

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

December 2017

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

BEST BITES

Cookbooks for free

Find healthy new recipes for your family and encourage your child to read at the same time. How? Visit the library together to check out cookbooks. You could explore healthy dessert ideas, winter favorites, or recipes from different countries. At home, take turns reading recipes aloud to each other, and choose a few to make for dinner this week.

Wake up, warm up

Start your day with physical activity—and help your sleepyhead wake up!



Ask your youngster to create an active morning routine. For example, she might do 10 shoulder shrugs, 10 big arm circles, 6 lunges, and 5 toe

touches before getting dressed. In the kitchen, she could do 10 jumping jacks and run in place for 1 minute before breakfast.

DID YOU KNOW?

If your child eats just one medium sweet potato, he gets more than enough vitamin A and about half of the vitamin C he needs for the entire day. Substitute sweet potatoes for white ones in his favorite potato dishes like mashed potatoes and french fries. This is one sweet you can happily say yes to.

Just for fun

Q: What did the banana say to the monkey?

A: Nothing. Bananas can't talk!



Now starring...vegetables!

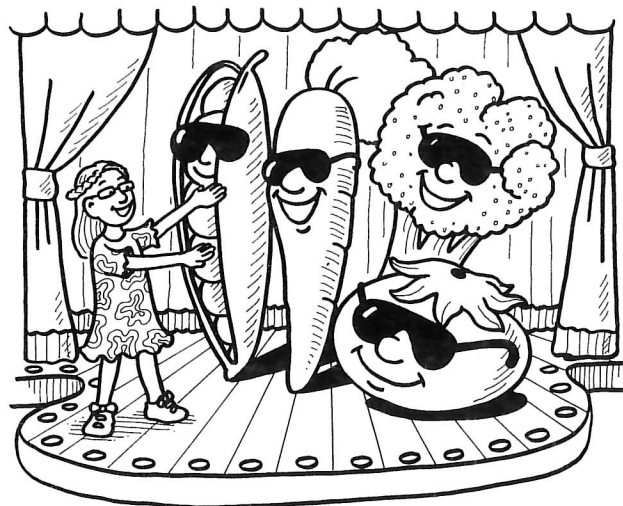
Many meals feature meat as the main attraction, with vegetables playing a “supporting role.” Why not switch things up? By letting veggies take center stage, you can encourage your youngster to eat more of them. Try these ideas.

Plan around a vegetable

Ask your child, “What vegetable should we have for dinner?” Then, build your entire meal around her choice. Say your youngster picks carrots as the main attraction. Talk about how to prepare them (slices or sticks, roasted or steamed) and what would taste good with them (noodles and tofu).

Put vegetables front and center

The way you serve dinner can give vegetables the spotlight. Have your child place a big bowl of veggies in the middle of the table, perhaps fajita vegetables (green peppers, onions), with side dishes like corn tortillas, black beans, and brown



rice. **Tip:** Encourage family members to take a bigger portion of veggies and smaller amounts of everything else.

Add vegetables to favorites

Serve burgers on lettuce leaves instead of buns. Stir cooked peas and diced tomatoes into macaroni and cheese. While you eat these creations, brainstorm fun names for them. Who knows—maybe “leaf-burgers” or “polka-dot mac” will become famous household names. 🍎

An outdoor treasure hunt

Get a workout while searching for hidden “treasure” in your yard.

Number 10 sticky notes, and write an active clue on each, telling family members where to find the next one—and how they will move to get to it. To begin, you might stick a note on the front door that says, “Gallop to the place we get letters and cards” (mailbox). Then on the mailbox, you could put a clue that says, “Run to the tree that we see when we are eating” (outside the kitchen window).

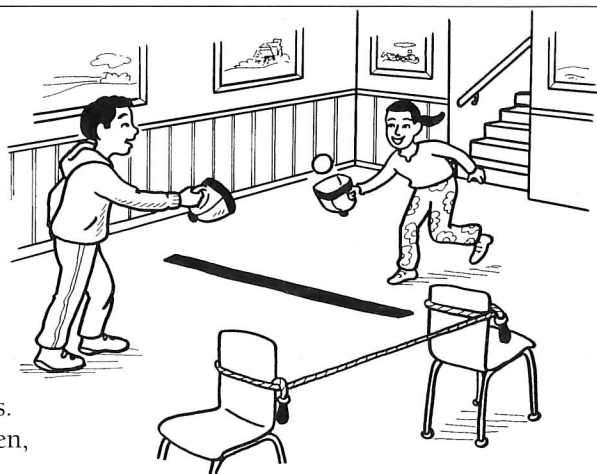
The last note should tell players where to find the “treasure”—perhaps a container of syrup with a note that says, “Head indoors for a pancake brunch!” 🍓



Make your own fitness gear

Your family doesn't need expensive gym equipment to exercise indoors. Use these common household items for fun workouts.

Catcher's scoop. Wash two empty plastic milk jugs and cut each in half, keeping the top parts with the handles. Cover sharp edges with duct tape. Then, play catch using a foam ball.



Balance beam. Ask your youngster to stick a line of duct tape or masking tape on the floor. Family members can walk forward and backward, tumble, and hop along the "beam."

Hockey goal. Turn a laundry basket on its side, and place it against a wall. Players use a pool noodle to shoot crumpled waste-paper into the goal.

Limbo. Tie opposite ends of a jump rope to two chairs, and separate the chairs so the rope is stretched tight. Play "limbo" by going under the rope without touching it. Slide the rope down a little on each round—how low can you go? 🍷

ACTIVITY CORNER

Graph family favorites

What kind of bagel is most popular in your house? Which fruit or nut do family members like best? Your child can find out by taking a survey and graphing the results.



Have your youngster choose three foods for family members to sample—at least one should be unfamiliar. *Examples:* grapefruit, pear, persimmon. Then, he could conduct a blind taste test by having everyone try each food without looking.

Encourage your child to graph everyone's favorites. He can list choices on the left side of a sheet of paper, write each person's name across the bottom, and draw one piece of fruit to represent each vote. Let him share his findings at dinner. Do this activity regularly, and you've got an easy way to motivate your youngster to taste different foods and practice creating graphs. 🍷

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 • rfecustomer@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

Q&A Healthier holiday baking

Q: I love baking holiday treats with my daughter, but I'd like to make them more nutritious this year. Any ideas?

A: You can boost the nutrition simply by swapping in some healthier ingredients.

Try using unsweetened applesauce in place of sugar or butter in recipes for muffins and cakes. For every cup of sugar, substitute 1 cup applesauce. Or replace half of the butter with applesauce. For cookies, dried cranberries and chopped dried apricots are colorful alternatives to chocolate chips (choose varieties with no added sugar).

Your treats will still taste delicious, and you'll feel better about enjoying them together! 🍷



IN THE KITCHEN

"Souper" recipes

A bowl of hearty yet healthy soup makes a perfect winter dinner.

● **Creamy broccoli.** Saute 1 tbsp. crushed garlic in 1 tbsp. olive oil in a large pot over medium-high heat. Add $\frac{1}{2}$ tsp. salt and $\frac{1}{4}$ tsp. pepper. Cook until soft, stirring constantly. Add 4 cups vegetable broth, 2 lbs. chopped broccoli, and 1 cup fat-free evaporated milk. Simmer 20 minutes or

until the broccoli is tender. Transfer to a blender, and puree until thick.

● **Chicken and spinach tortellini.** In a large pot, bring 28 oz. low-sodium chicken broth to a boil. Add a 9-oz. package of refrigerated cheese tortellini, and cook 7–9 minutes. Reduce heat to medium, and stir in 3 cups shredded cooked chicken and 6 oz. fresh baby spinach. Cook until spinach is wilted. 🍷



Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2017

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

Libros de cocina gratuitos

Encuentren nuevas recetas sanas para su familia y al mismo tiempo anime a su hijo a que lea. ¿Cómo? Visiten juntos la biblioteca para sacar libros de cocina. Podrían explorar ideas para postres sanos, platos populares de invierno o recetas de distintos países. En casa léanse en voz alta recetas y elijan unas cuantas para hacerlas esta semana de cena.

Levántate, calientate

Empiecen su día con actividad física ¡y ayude a su joven dormilona a despertarse! Díglele a su hija que cree una rutina de ejercicios para la mañana. Por ejemplo, podría hacer 10 encojimientos de hombros, 10 círculos grandes con los brazos, 6 zancadas y 5 flexiones hasta la punta del pie antes de vestirse. En la cocina podría hacer 10 saltos de tijera y correr sin moverse del sitio 1 minuto antes de desayunar.



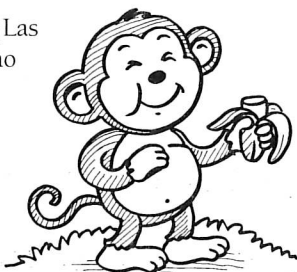
¿SABÍA USTED?

Al comerse medio boniato, su hijo consume más vitamina A y la mitad de la vitamina C que necesita para todo el día. Sustituya papas blancas por boniatos en sus platos favoritos con papas como puré de papas y papas fritas. Éste es un alimento dulce que se puede comer con alegría.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo la banana al mono?

R: Nada. ¡Las bananas no hablan!



Protagonistas... ¡las verduras!

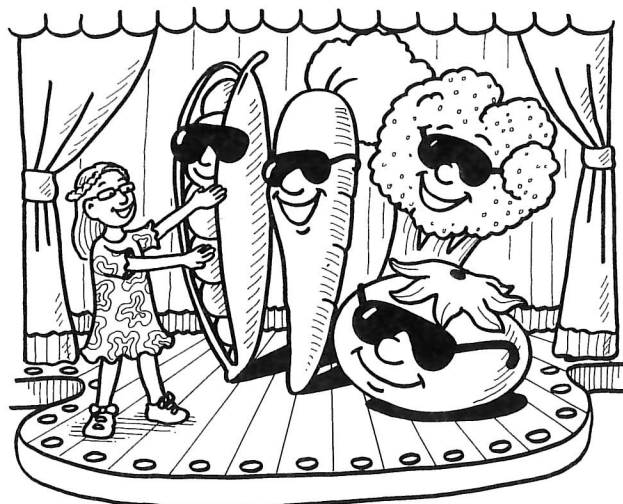
Muchas comidas presentan la carne como atracción principal dejando a las verduras con un "papel secundario". ¿Por qué no cambiar las cosas un poco? Al darles protagonismo puede animar a su hija a que coma más verduras. Ponga a prueba estas ideas.

Planee en torno a una verdura

Pregúntele a su hija "¿Qué verdura cenamos?" Luego diseñe toda la cena alrededor de lo que ha elegido. Digamos que su hija elige las zanahorias como principal atracción. Hablen de cómo prepararlas (rodajas o palitos, a la parrilla o al vapor) y qué estaría rico con ellas (fideos y tofu).

Den relevancia a las verduras

La manera de servir la cena puede destacar las verduras. Díglele a su hija que coloque una gran fuente de verduras en medio de la mesa, por ejemplo fajitas vegetales (pimientos verdes, cebollas) con guarniciones como tortillas de maíz, frijoles negros y arroz integral. *Consejo:* Anime a los miembros de su familia a tomar una



porción mayor de verduras y cantidades más pequeñas de lo todo demás.

Añadan verduras a sus platos favoritos

Sirvan hamburguesas en hojas de lechuga en lugar de panecillos. Incorporen arvejas cocidas y trocitos de tomate a los macarrones con queso. Mientras se comen estas creaciones pónganles nombres divertidos. Quién sabe, tal vez las "hamburhojas" o los "macarrones con lunares" se conviertan en nombres populares en su hogar. 🍀

Una busca del tesoro al aire libre

Hagan ejercicio mientras buscan un "tesoro" escondido en su jardín.

Numeren 10 papelitos adhesivos y escriban una pista activa en cada uno, diciéndoles a sus familiares dónde encontrarán la siguiente y cómo se moverán para conseguirla. Para empezar podrían pegar un papelito en la puerta principal que diga "Galopen al lugar donde recogemos las cartas y las tarjetas" (el buzón). Luego, en el buzón, usted podría poner una pista que diga "Corre hasta el árbol que vemos mientras comemos" (junto a la ventana de la cocina).

La última nota debería decir a los jugadores dónde se encuentra el "tesoro", por ejemplo un frasco de sirope con una nota que diga "¡Vuelve a casa para desayunar panqueques!" 🍀

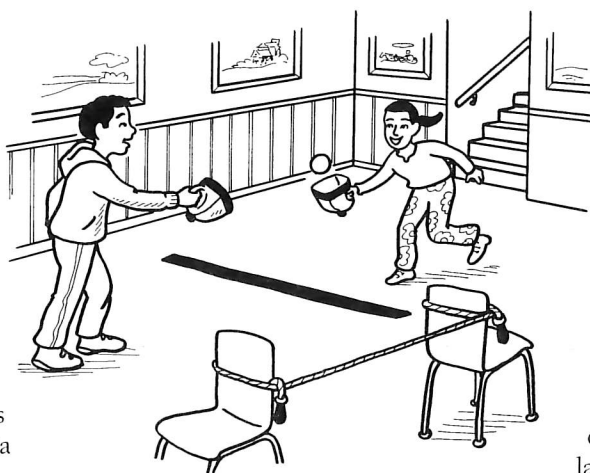


Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Hagan su propio equipo de deporte

Su familia no necesita equipos caros de deporte para hacer ejercicio dentro de casa. Usen estos corrientes objetos de uso doméstico para pasarlo bien haciendo ejercicio.

Pala de receptor. Laven dos bidones de plástico vacíos de los de la leche y corten cada uno por la mitad, reservando la parte superior con el asa. Cubran los bordes afilados con cinta gris. Luego jueguen a tirarse la pelota usando una pelota de espuma.



Barra de equilibrio. Diga a sus hijos que hagan una línea en el piso con cinta gris o cinta de pintor. Su familia puede caminar hacia delante y hacia atrás, dar volteretas y saltar a lo largo de la "barra".

Portería de hockey. Tumben una cesta de la ropa sucia y colóquenla junto a la pared. Los jugadores usan un tubo flotante de la piscina para introducir pelotas de papel arrugado en la portería.

Limbo. Aten los extremos de una cuerda de saltar a dos sillas y separen las sillas para tensar la cuerda. Jueguen al "limbo" pasando por debajo de la cuerda sin tocarla. En cada turno, bajen la cuerda un poquito. ¿Cómo de bajo pueden pasarla? ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD Los favoritos familiares en gráfica

¿Qué tipo de bagel es más popular en su casa? ¿Qué fruta o tipo de nuez le gusta más a los miembros de su familia? Su hijo lo puede averiguar realizando una encuesta y haciendo una gráfica con los resultados.



Dígale a su hijo que elija tres alimentos para que los pruebe su familia: uno por lo menos debería ser desconocido. Ejemplos: toronja, pera, caqui. A continuación puede realizar una cata a ciegas para que todos prueben cada alimento sin mirar.

Anime a su hijo a que haga una gráfica con los favoritos de cada persona. Puede hacer una lista de las opciones en el margen izquierdo de un folio, escribir el nombre de cada persona en la parte inferior y dibujar una fruta para representar cada voto. Dígale que comparta los resultados con todos durante la cena. Hagan esta actividad con regularidad y así motivará a su hijo a que pruebe distintos alimentos y practique la creación de gráficas. ♥

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@volterskluwer.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

P&R Dulces de fiesta más sanos

P: Me encanta hacer golosinas en el horno con mi hija durante las fiestas, pero me gustaría que este año fueran más nutritivas. ¿Se les ocurre algo?

R: Puede reforzar la nutrición sustituyendo algunos ingredientes por otros más sanos.

Procure usar compota de manzana sin azucarar en lugar de azúcar o mantequilla en recetas para muffins y pasteles. Sustituyan cada taza de azúcar por 1 taza de compota de manzana. O bien usen mitad mantequilla y mitad compota de manzana. En las galletas, los arándanos agrios secos y los albaricoques secos troceados son alternativas vistosas a las gotitas de chocolate (usen fruta sin azúcar añadida).

Sus golosinas seguirán siendo deliciosas ¡y les dará más gusto disfrutarlas! ♥



EN LA COCINA

Súper sopas

Una sustanciosa y sana sopa es la cena perfecta para el invierno.

● **Crema de brócoli.** Salteen 1 cucharada de ajo picado en 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola grande a fuego moderado. Añadan $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta. Cocinen hasta que se ablande, dando vueltas constantemente. Añadan 4 tazas de caldo vegetal, 2 libras de brócoli troceado y 1 taza de leche evaporada sin grasa. Cocinen a fuego lento 20 minutos o hasta que se

ablande el brócoli. Trasladen a una batidora para hacer con todo un puré espeso.

● **Tortellini de pollo y espinacas.** En una cacerola grande, calienten 28 onzas de caldo de pollo bajo en sodio hasta que hierva. Añadan un paquete de 9 onzas de tortellini de queso frescos y cocinen 7–9 minutos. Reduzcan el calor a fuego medio e incorporen 3 tazas de pollo cocinado en hebras y 6 onzas de espinacas frescas. Cocinen hasta que se ablanden las espinacas. ♥

