

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

November 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School

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.

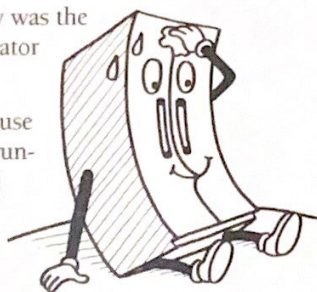
DID YOU KNOW?

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.



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.

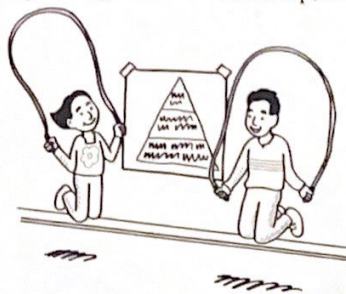
Order carefully

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 homemade 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.

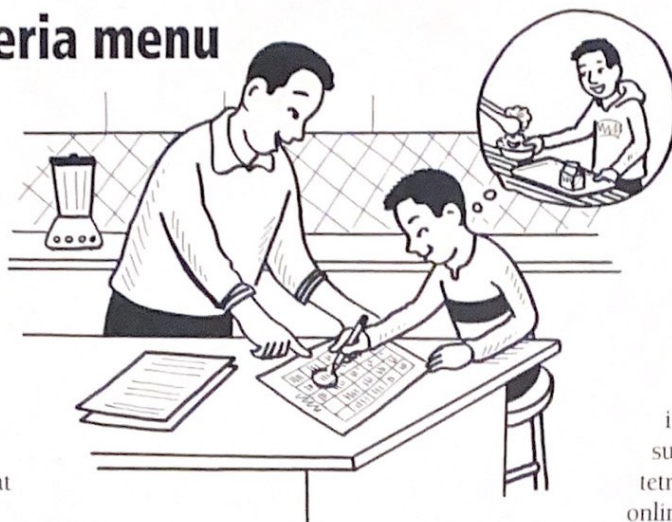


3. In the middle section, let your child add things that take a little more time. *Ideas:* Organize a kickball game. Go for a hike. Visit a playground.
4. On top, he could list special-occasion or seasonal activities. *Ideas:* Climb a rock wall. Go sledding. Swim.
5. Suggest that he choose at least one 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! 🍴



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

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

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.

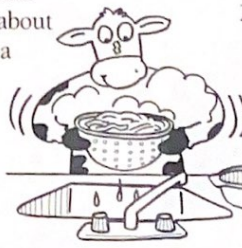
Beef and rice

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. 🍴



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; espolvoreenlas 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 digale a su hija que explique un concepto de ciencias que está aprendiendo en la escuela.

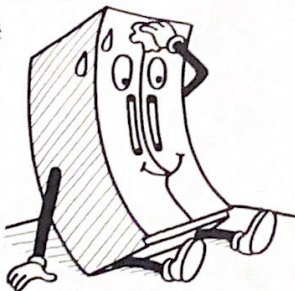
¿SABÍA USTED?

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.

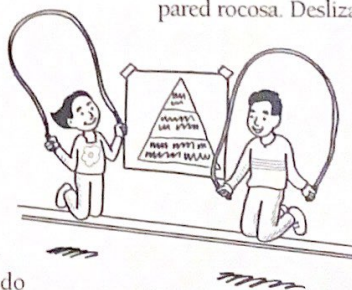
Pidan con prudencia

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. Dígle 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.

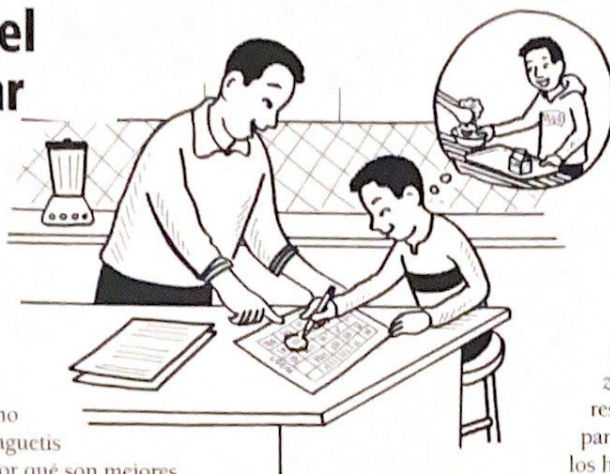
4. En la parte superior podría hacer una lista con actividades para ocasiones especiales o de temporada. *Ideas:* Escalar una pared rocosa. Deslizarme en trineo. Nadar.

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 esperar. 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! ●



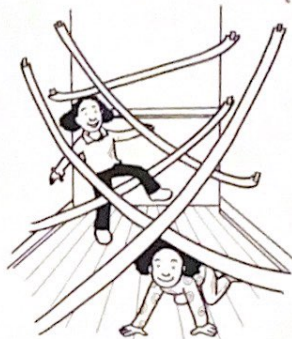
RINCÓN DE ACTIVIDAD

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.rfconline.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