

# Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

February 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School

## BEST BITES

### Find the right milk

Milk alternatives, such as soy, almond, rice, and coconut milk, are widely available today. That's good news for youngsters who can't have dairy. When choosing non-dairy milk, look for unsweetened varieties that are fortified with calcium and vitamin D.

### DID YOU KNOW?

Jumping rope builds bone density, improves heart health, boosts balance and

motor coordination, and burns calories.

Help your child find a book of jump rope rhymes or games at the library or online.

Then, try some together, or encourage her to teach them to her friends.



### Thrifty kitchen supplies

Kitchen tools and appliances can be expensive. Consider taking your youngster with you to thrift shops and garage sales to stock up on cooking gadgets. This shows him the value of budget-friendly shopping. Good bets for used items include loaf pans, measuring cups, pots, and blenders.

### Just for fun

**Q:** What did one pretzel say to the other pretzel?

**A:** "Let's twist!"



## Connecting over family meals

Gathering for a meal is about more than just eating—it's also about connecting as a family. Research shows that families who share meals tend to eat healthier foods. Here are ways to encourage together time around the kitchen table.



### Eat by candlelight

Eating slowly gives your child's brain time to tell her stomach it's full, reducing her chance of overeating. Try lighting candles to create a relaxed atmosphere—this can encourage everyone to slow down and savor the meal. Plus, your child will feel excited that dinnertime seems "fancy."

of paper and put them in an empty box. During a meal, she can pull out a question to spark an interesting discussion.

### Create a conversation box

Everyone will look forward to meals with this idea. Together, think of questions like "If you could travel through time, what decade would you visit?" or "What would happen if kids and parents could trade places for a day?" Let your youngster write the conversation starters on slips

### Be flexible

Meals can be at different times of day or in different places. The key is to work with your family's schedule—and even add a touch of fun. One evening, you might eat on a picnic blanket on the living room floor. If everyone can't be home for dinner, have a family breakfast. On warmer days, eat on your patio or at a picnic table at the park. 🍷

### Bento box lunches

A *bento box* is a container with different foods in individual compartments. Many Japanese children use them for school lunch. Try the bento box approach for a weekend lunch tradition:



- What youngster wouldn't love cheese "stars," lean turkey "hearts," or melon "basketballs"? Use cookie cutters or other kitchen tools to cut food into fun shapes. Then, place the shapes in ramekins or small food-storage containers arranged on a plate.

- Turn a small ice cube tray into a bento box by putting bite-sized foods into its sections. Your child might fill them with chopped hard-boiled egg, pineapple chunks, and green beans. Or he may like leftover grilled chicken cubes, whole-wheat crackers, grapes, and edamame. 🍷

## Take a healthy field trip

Nothing beats hands-on learning to spark your youngster's interest in nutritious foods and physical activity. A great way to do this? Plan healthy adventures like these.

**Explore food stores.** Check out new-to-you health food shops, locally owned markets, or merchants specializing in foods from other countries. Let your child pick out something your regular store doesn't carry, like a loaf of freshly baked bread or an unfamiliar spice blend.

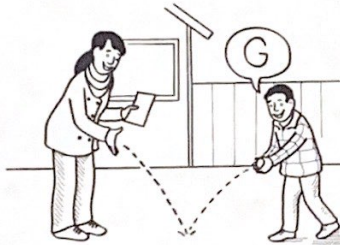


**Try a gym.** Many community centers, YMCAs, gyms, and rec centers offer free day passes or trial classes. Call around to find one. You and your youngster could swim, play tennis, or perhaps attend a parent-child class like yoga or karate.

**Visit a farm.** Search online for nearby farms and farmers' markets that are open in winter. Your child can choose fresh local vegetables to sample or to add to a dinnertime salad. A farm tour might also allow him to get exercise by climbing hay bales or rope ladders. ♡

### ACTIVITY CORNER **Bounce and spell**

Put an active twist on your child's next spelling test study session. Get his word list and a tennis ball, then find a space indoors or go outside to play a few rounds of Spelling Bee Bounce.



Stand about 6–12 feet from your youngster, say a word from his list, and bounce the ball to him. As he says each letter, he bounces the ball to you and then you bounce it back to him. If he gets a letter wrong, say, "Oops, try again!" and he starts the word over.

Get creative in this game. He could spin around before bouncing the ball, or he could pretend to shoot it to you like a basketball free-throw.

Before you know it, he'll have mastered his entire spelling list—and gotten exercise along the way! ♡

#### 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



### Q&A **Bedtime snacks**

**Q:** My daughter always wants a snack before she goes to bed. What should I give her?

**A:** A bedtime snack can help stave off hunger until morning, especially if your family eats dinner on the early side.

The recommendations for bedtime snacks are the same as those for snacks your child eats any time of day: Stick to small portions, limit sugar, and choose proteins and whole grains.

Good options include oatmeal, whole-wheat toast topped with a sliced banana, or whole-grain pita pockets stuffed with hummus and shredded carrots. On the other hand, you'll want your youngster to stay away from less healthy items like cookies, cupcakes, and chips.

**Tip:** Avoid giving your child a snack in the hour before bedtime, since digesting food can make it harder for her to fall asleep. ♡



### IN THE KITCHEN

#### **Kid favorites: Baked, not fried**

Chicken nuggets and french fries are popular with children—and they can be nutritious if they're not actually fried. Rethink these favorites with the following healthy twists.

##### **Chicken nuggets**

Cut  $\frac{1}{2}$  lb. boneless, skinless chicken breasts into bite-sized pieces, and brush lightly with olive oil. In a bowl, mix  $\frac{1}{2}$  cup whole-wheat bread crumbs, 2 tbsp. grated Parmesan cheese, and 1 tsp. Italian seasoning. Roll chicken in mixture to coat. Cook on a lightly



greased baking sheet at 425° for 12–15 minutes, flipping halfway through, until chicken is fully cooked.

##### **French fries**

Cut 3 medium russet potatoes into strips. Lightly coat two baking sheets with cooking spray. In a bowl, combine potatoes with 2 tbsp. olive oil, 1 tsp. chili powder (optional),  $\frac{1}{2}$  tsp. salt, and  $\frac{1}{4}$  tsp. pepper. Arrange on baking sheets, and place in a 400° oven for 30 minutes (turning over after 15 minutes) or until crispy. Spread fries on a paper towel-lined plate to soak up excess oil. ♡

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Febrero de 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School  
and Legacy Charter School

## BOCADOS SELECTOS

### Hallen la leche adecuada

Los productos alternativos a la leche como la soja, la almendra, el arroz y la leche de coco hoy día se pueden adquirir con facilidad. Buenas noticias para los jóvenes que no pueden consumir lácteos. Cuando elijan una leche no láctea, busquen las variedades sin azúcar reforzadas con calcio y vitamina D.

### ¿SABIA USTED?

Saltar a la cuerda desarrolla la densidad ósea, mejora la salud cardíaca, refuerza el equilibrio y la coordinación motriz y quema calorías. Busque con su hija en la biblioteca o en la red un libro con rimas o con juegos para saltar a la cuerda. Luego hagan unos cuantos o animela a que se los enseñe a sus amigas.



### Utensilios de cocina económicos

Los útiles de cocina y los electrodomésticos pueden ser caros. Piense en llevarse a su hijo de compras a las tiendas de segunda mano y a las ventas de garaje para perrecharse de aparatos para cocinar. Esto le enseñará el valor de comprar ateniéndose a un presupuesto. Entre las cosas que se encuentran con facilidad están los moldes de pan, las tazas para medir, las cacerolas y las batidoras.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué le dijo un pretzel al otro pretzel?

**R:** “¡Vamos a bailar el twist!”



## Las comidas familiares unen

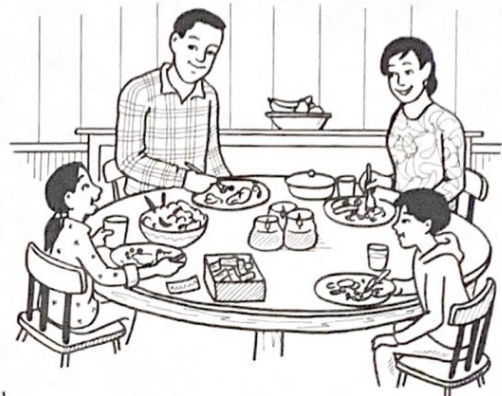
Reunirse para comer va más allá de la comida: contribuye también a la unión familiar. La investigación ha demostrado que las familias que comparten comidas suelen comer alimentos más sanos. He aquí formas de fomentar las reuniones en torno a la mesa de la cocina.

### Coman a la luz de las velas

Comer despacio da tiempo al cerebro para comunicarle al estómago que está lleno, reduciendo el riesgo de comer en exceso. Enciendan velas para crear una atmósfera relajada, así animarán a todos a comer más despacio y a saborear la comida. Además a su hija le hará ilusión que la cena parezca “elegante”.

### Creen una caja de conversaciones

Con esta idea la hora de la comida será apetecible para todos. Piensen en preguntas como “Si pudieras viajar por el tiempo, ¿qué época visitarías?” o “¿Qué sucedería si padres e hijos pudieran intercambiar obligaciones durante un día?” Que su hija escriba estos inicios de conversación en tiras de papel y las coloque en una caja



vacía. Saquen una pregunta durante la comida y den pie a una conversación interesante.

### Sean flexibles

Las comidas pueden tener lugar a distintas horas del día o en distintos lugares. Lo esencial es tener en cuenta el horario de su familia e incluso añadir un poquitin de diversión. Una tarde podrían merendar sobre una manta en el piso del cuarto de estar. Si no es posible que todos estén en casa para cenar, desayunen en familia. Cuando haga buen tiempo, coman en el patio o en una mesa del parque. ♥

## Almuerzos en cajas bento

Una *caja bento* es un recipiente con diferentes alimentos en compartimentos individuales. Muchos niños japoneses los usan en los almuerzos del colegio. Aprovechen la idea de las cajas bento para crear una tradición en sus almuerzos del fin de semana:

- ¿A qué niño no le gustarían las “estrellas” de queso, los “corazones” de pavo magro o los “balones de baloncesto” de melón? Usen moldes para galletas u otros útiles de cocina para cortar los alimentos en formas atractivas. Luego coloquen las formas en flaneritas o en recipientes pequeños para almacenar alimentos y pongan los recipientes en un plato.
- Conviertan una bandeja pequeña para cubitos de hielo en una caja bento poniendo bocaditos de distintos alimentos en sus secciones. Su hijo podría llenarlas con huevo cocido picado, trozos de piña y habichuelas verdes. También podría poner daditos de pollo asado, galletas saladas integrales, uvas o soja verde fresca. ♥

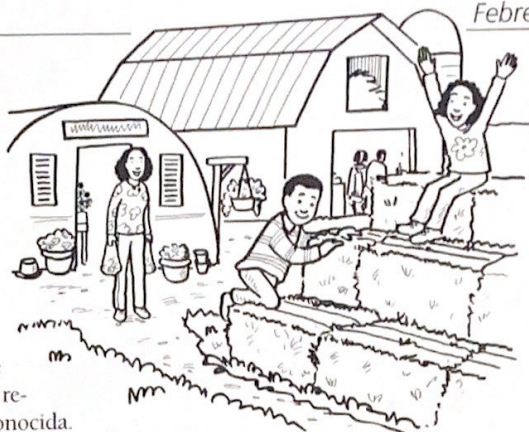


## Una excursión sana

Nada mejor que el aprendizaje práctico para despertar el interés de su hijo por los alimentos nutritivos y la actividad física. ¿La mejor forma de hacerlo? Planeen aventuras sanas como éstas.

**Explore las tiendas de alimentación.** Vayan a una tienda de dietética que no conocen, a mercados de capital local o a tiendas especializadas en alimentos de otros países. Que su hijo elija algo que su supermercado no vende, como una barra de pan recién horneada o una combinación de especias desconocida.

**Vayan a un gimnasio.** Muchos centros comunitarios, YMCA, gimnasios y centros recreativos ofrecen pases gratuitos de un día



o clases de prueba. Llamen para localizar estas ofertas. Usted y su hijo podrían nadar, jugar al tenis e incluso asistir a una clase de yoga o kárate para padres e hijos.

### Visiten una granja.

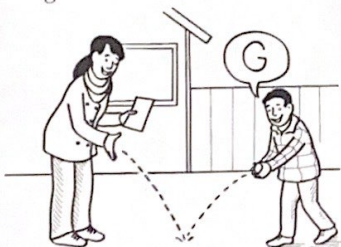
Busquen en la red qué granjas y qué mercadillos de agricultores abren en invierno. Su hijo puede elegir

verduras locales frescas para probarlas o añadir las a la ensalada de la cena. Una visita a una granja podría darle la oportunidad de hacer ejercicio subiéndose a pacas de heno o escaleras de cuerda.

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Botar y deletrear

Añada un poco de actividad física la próxima vez que su hijo estudie para una prueba de ortografía. Consiga su lista de palabras y una pelota de tenis y luego encuentre un lugar en casa o salga al aire libre para jugar unos cuantos turnos de Spelling Bee Bounce.



Apártese de su hijo entre 6 y 12 pies, diga una palabra de la lista y lance la pelota botando. Al decir cada letra bota la pelota lanzándosela a usted y luego usted la bota de vuelta a él. Si se equivoca en una letra, dígame "Uy, ¡inténtalo otra vez!" indicándole así que tiene que empezar la palabra desde el principio.

Sean creativos. Su hijo podría girar antes de botar la pelota o hacer como si se la lanzara a usted como un tiro libre de baloncesto.

Sin siquiera notarlo su hijo dominará su lista de palabras ¡y de paso hará ejercicio!

### 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 • rfcustomer@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

## P&R Golosinas antes de dormir

**P:** Mi hija quiere siempre una golosina antes de acostarse. ¿Qué debería darle?

**R:** Un bocadito antes de dormir podría evitar el hambre hasta la mañana siguiente, especialmente si su familia cena más bien temprano.

Las recomendaciones para las golosinas de la noche son las mismas que para las que su hija come a lo largo del día: Sirva sólo porciones pequeñas, limite la azúcar y elija proteínas y cereales integrales.

Entre las opciones buenas se encuentran la avena, tostadas integrales con rodajas de banana o bolsillos de pan pita integral rellenos de hummus y zanahorias ralladas. Por el contrario, procure que su hija evite cosas menos sanas como galletas, magdalenas y chips.

*Consejo:* Una hora antes de acostarse, procure que su hija no coma porque digerir la comida puede dificultar que se duerma.



## EN LA COCINA

### Los favoritos de los niños: Asados, no fritos

Los bocaditos de pollo y las papas fritas son alimentos populares entre los niños y pueden ser nutritivos si no se frien. Reconsidere estos platos favoritos con estas sanas variaciones.

#### Bocaditos de pollo

Corten  $\frac{1}{2}$  libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel en trocitos que quepan en la boca y cepíllelos ligeramente con aceite de oliva. Mezclen en un cuenco  $\frac{1}{2}$  taza de pan rallado integral, 2 cucharadas de queso parmesano rallado y 1 cucharadita de condimento italiano. Rebocen el pollo en la mezcla. Cocínelo en una fuente para horno ligeramente

engrasada 12-15 minutos a 425 °F, dándole la vuelta hacia la mitad hasta que cocinar el pollo por completo.

#### Papas fritas

Corte 3 papas russet medianas en tiras. Recubran ligeramente dos fuentes para el horno con aceite en aerosol. En un cuenco, combinen las papas con 1 cucharadita de polvo de chili (optativo),  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta. Colóquenlas en las fuentes y mézclenlas en un horno a 400 °F durante 30 minutos (volteando después de 15 minutos) o hasta que esté crujientes. Extiendan las papas en un plato recubierto con una toalla de papel para absorber el exceso de aceite.

