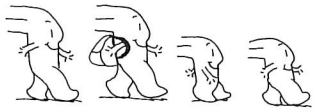
Nutrition Nuggets™

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

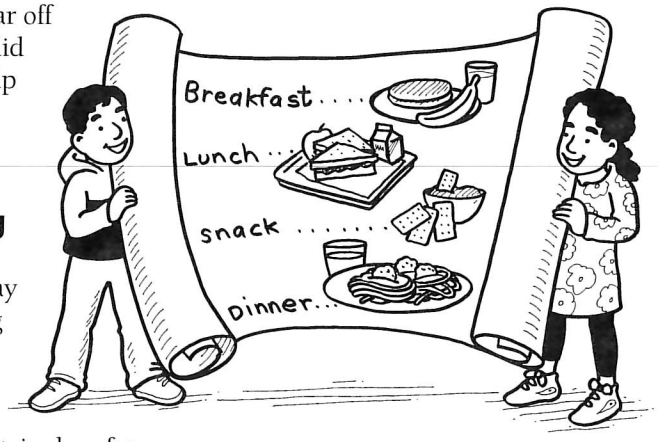
Q: What has to be broken to be used?

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.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

This institution is an equal opportunity provider.

Books that inspire good nutrition

Picture books offer a fun way to drive home messages about healthy eating. They can also encourage picky eaters to be more adventurous. Here are topics, books, and activities for getting started—ask your child's school librarian for more book recommendations.



Topic: Fruits and vegetables

Book picks: *Blueberries for Sal* (Robert McCloskey), *Creepy Carrots!* (Aaron Reynolds)

Activity: Talk about how the characters prepared their fruits and veggies, and brainstorm different ways to serve them in your home. You could make blueberry and cottage cheese "pizzas" on English muffins or put together a carrot-and-raisin salad.

Topic: Cooking

Book picks: *Growing Vegetable Soup* (Lois Ehlert), *Good Enough to Eat* (Lizzy Rockwell)

Activity: Follow a recipe from the book together, but let your child put his own twist on it. Maybe he'll add mini whole-wheat pasta shells to soup or make yogurt pops with his own combinations of fruit.

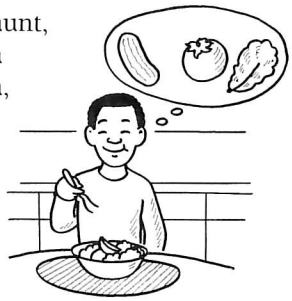
Topic: Picky eaters

Book picks: *Gregory, the Terrible Eater* (Mitchell Sharmat), *The Seven Silly Eaters* (Mary Ann Hoberman)

Activity: Ask your youngster to draw a picture of foods that both he and the characters like to eat. Now have him draw a food that they might all want to try!

PARENT TO PARENT Mindful eating

I recently read that "mindless eating" can lead to overeating and weight gain. I recognized my son in this article—sometimes I feel like he inhales his food without even tasting it!



I asked my aunt, who works in a school cafeteria, for advice. She suggested that we make it a habit at mealtime to slow down and talk about what we're eating. She said a good trick is to close your eyes while chewing so you can concentrate on the textures and flavors.

My aunt also said we should turn off the TV so we focus on our food rather than on a show. I'm hoping that eating "mindfully" will slow my son down—and help him realize when he's full so that he doesn't overeat.

ACTIVITY CORNER Take a hike, family-style!

Hiking is a heart-healthy activity that also strengthens your youngster's (and your) muscles. Try these tips for a successful family adventure:



- Stop by the visitor center or ranger station at a state or national park, or search online for "family-friendly hikes" in your area. Choose a trail that's suited to your child's stamina and ability by considering the distance and the terrain (hilly or flat, rocky or smooth).
- Build in stops to share a healthy snack, rest, and appreciate nature. Together, make a list of things to spot (moss growing on a rock, a red bird, a furry animal, a yellow flower). Let your youngster bring a magnifying glass for a close-up look at bugs and plants. Or have her pack a sketchpad and crayons so she can create crayon rubbings of tree bark or draw the view from scenic overlooks.

IN THE KITCHEN Stuffed veggies

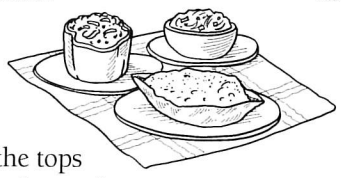
With these nutritious recipes, your youngster can have her "bowl" and eat it, too.

Chicken-salad tomatoes

Combine 3 cups cooked, shredded chicken with $\frac{1}{4}$ cup chopped celery and 3 tbsp. light mayonnaise. Cut 3 large tomatoes in half, and remove the insides. Divide the chicken salad into the tomato halves.

Cheeseburger peppers

Cook 1 lb. lean ground turkey. Drain fat, and stir in $\frac{1}{4}$ cup diced onions. Slice off the tops of 3 bell peppers, and remove the seeds. Fill with the turkey mixture, and top each pepper with 2 tbsp. shredded cheddar. Bake at 350° for 25 minutes.



Apple-cinnamon sweet potatoes

Pierce 4 sweet potatoes a few times with a fork, and bake at 425° for 45 minutes. Cut the potatoes in half. Scoop out the insides, and mash them in a bowl with 1 apple (peeled and chopped), 1 tbsp. butter, 1 tbsp. brown sugar, and $\frac{1}{4}$ tsp. cinnamon. Spoon into each potato half.

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

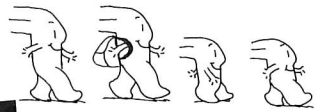
© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NutritionNuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Septiembre de 2018

Liberty Charter School, Victory Charter School and Legacy Charter School



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. Frótense 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 equilibrio es que imagine que es una ardilla. Dígale 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:* Dígale 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.

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Libros que inspiran a nutrirse bien

Los libros ilustrados son una amena manera de comunicar con claridad la importancia de comer saludablemente. Pueden también animar a los comensales caprichosos a ser más atrevidos. He aquí temas, libros y actividades que pueden servir de punto de partida: pídale a la bibliotecaria de la escuela de su hijo que les recomiende más libros.



Tema: Frutas y verduras

Libros sugeridos: *Blueberries for Sal* (Robert McCloskey), *Creepy Carrots!* (Aaron Reynolds)

Actividad: Hablen de cómo preparan los personajes sus frutas y verduras y piensen en distintas maneras de servirlas en su hogar. Podrían hacer "pizzas" de arándanos y requesón en panecillos o preparar una ensalada de zanahorias y uvas.

Tema: Cocina

Libros sugeridos: *Growing Vegetable Soup* (Lois Ehlert), *Good Enough to Eat* (Lizzy Rockwell)

Actividad: Sigan una receta del libro, pero deje que su hijo ponga un toque personal en ella. Podría añadir mini caracolas de pasta integral a la sopa o hacer paletas de yogurt con sus propias combinaciones de fruta.

Tema: Comensales caprichosos

Libros sugeridos: *Gregory, the Terrible Eater* (Mitchell Sharmat), *The Seven Silly Eaters* (Mary Ann Hoberman)

Actividad: Dígale a su hijo que dibuje los alimentos que les gustan a él y a los personajes. A continuación, ¡que dibuje una comida que todos querrían probar!



DE PADRE A PADRE Comer con consciencia

Hace poco escuché que "comer sin pensar" puede llevar al exceso en la comida y al aumento de peso. Reconocí a mi hijo en este artículo: ¡a veces parece que se traga la comida sin siquiera saborearla!



Le pedí consejo a mi tía que trabaja en el comedor de un colegio. Me sugirió que nos habituáramos a comer despacio durante las comidas y a hablar de lo que estamos comiendo. Me dijo que un buen truco es cerrar los ojos mientras masticamos para concentrarnos en las texturas y en los sabores.

Mi tía me dijo también que deberíamos apagar la TV para concentrarnos en nuestra comida en lugar de en el programa de televisión. Espero que comer "con consciencia" logre que mi hijo coma más despacio y le ayude a darse cuenta de cuándo está lleno para que no coma en exceso.

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

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD ¡De marcha en familia!



Salir de marcha es una actividad buena para el corazón que además refuerza los músculos de su hija (y los de usted). Pongan a prueba estos consejos para que su aventura familiar sea todo un éxito:

- Vayan al centro de información para visitantes o al puesto de los guardabosques o busquen en la red "marchas aptas para familias" en su región. Elijan un sendero adecuado a la resistencia de su hija y a su habilidad, teniendo en cuenta la distancia y el tipo de terreno (montañoso o llano, rocoso o liso).
- Incluyan paradas para tomar un bocado, descansar y descubrir la naturaleza. Hagan juntos una lista de cosas y búsquenlas (musgo creciendo en una roca, un pájaro rojo, un animal peludo, una flor amarilla). Que su hija se lleve una lupa para observar de cerca insectos y plantas. Dígale también que se lleve un cuaderno de dibujo y crayones para hacer calcos de la corteza de los árboles con los crayones o dibujar la vista desde un mirador.

EN LA COCINA Verduras rellenas

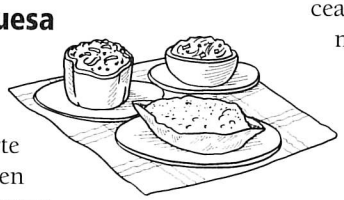
Con estas nutritivas recetas su hija podrá comerse ¡hasta el "plato"!

Tomates con ensalada de pollo

Combinen 3 tazas de pollo cocinado y en tiras con $\frac{1}{4}$ de taza de apio troceado y 3 cucharadas de mayonesa ligera. Corten por la mitad 3 tomates grandes y vacíenlos. Dividan la ensalada de pollo en las mitades de tomate.

Pimientos con hamburguesa

Cocinen 1 libra de pavo magro molido. Escurran la grasa e incorporen $\frac{1}{4}$ taza de cebolla troceada. Corten la parte superior de 3 pimientos y retiren las semillas. Rellenen los pimientos con el pavo y recubran cada pimiento con 2 cucharadas de queso cheddar rallado. Horneen 25 minutos a 350 °F.



Camotes con manzana y canela

Perforen 4 camotes unas cuantas veces con un tenedor y horneen 45 minutos a 425 °F. Corten los camotes por la mitad. Saquen la pulpa y aplástenla en un cuenco con 1 manzana (pelada y troceada), 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de azúcar morena y $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela. Rellenen las mitades de los camotes con la mezcla.