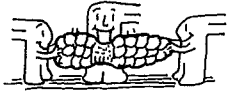


Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

May 2016



Allentown City School District
Child Nutrition Services

BEST BITES

An active summer

As you and your child plan her summer days, be sure to build in physical activity. If you're enrolling her in day care or summer programs, consider choosing one with at least an hour of outdoor play, sports, or dance. If she prefers art and music programs, try to make time for backyard games and trips to the playground.

Give a hug

Whether you want to celebrate something great your youngster has done or console him when he's sad, give him attention and a hug rather than food. Rewarding or consoling with treats can begin a lifelong habit of eating to feel good about himself. *Tip:* Also avoid punishing with food. Withholding dessert, for example, sends a message that sweets are a reward for being good.



or console him when he's sad, give him attention and a hug rather than food. Rewarding or consoling with treats can begin a lifelong

habit of eating to feel good about himself. *Tip:* Also avoid punishing with food. Withholding dessert, for example, sends a message that sweets are a reward for being good.

DID YOU KNOW?

If your children get free or reduced-price meals at school, they might also be eligible for free meals over the summer. These meals may be provided at schools, parks, community centers, houses of worship, or migrant centers. To find a Summer Food Service Program site near you, ask in your school office or call 866-3-HUNGRY or 877-8-HAMBRE.

Just for fun

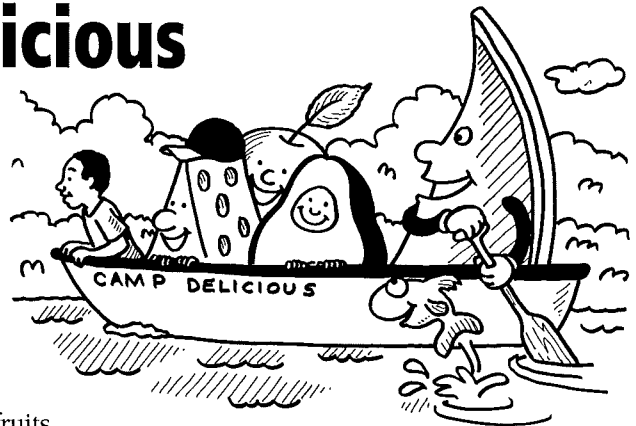
Q: Why did the gardener plant his money?



A: To make the soil rich.

Camp delicious

Summer is around the corner and, with it, fantastic opportunities for showcasing healthy foods and getting your youngster used to eating fresh foods that are good for him. Try these ideas.



Take the combo

Pair your child's favorite fruits with calcium-rich cheese in these winning combinations. Cut a peach in half, and fill with cottage cheese. Or gently toss seedless watermelon chunks with crumbled feta, arugula, and a drizzle of balsamic vinegar. Another idea is to layer blueberries and ricotta cheese in a clear glass for a pretty parfait—add raspberries or sliced strawberries for a red-white-and-blue dessert on the Fourth of July.

Raise the bar

Put heart-healthy "good" fats into your youngster's diet with avocados any time of day. You could dice them into scrambled eggs for breakfast or slice them into a lunchtime turkey sandwich. And here's a fun option for dinner: Create an "avocado bar." Put out avocado halves, along with

bowls of cooked, lean ground beef, shredded cheddar or crumbled cotija cheese, chopped tomato, canned black beans (drained, rinsed), and salsa. Your child can assemble his own meal-in-an-avocado!

Go fishing

Experts recommend at least two servings of seafood a week. These kid-friendly versions will have your youngster asking to "go fish" at least that often. Roast shrimp (6–8 minutes in a 400° oven), and thread onto toothpicks. Or make "fish burgers." Grill flounder or cod fillets. Tuck each portion into a warmed whole-wheat pita with lettuce, sliced pickles, and squirts of mustard and ketchup. ♡

Build character with family meals

Family meals are not just an opportunity to develop healthy eating habits. They're also a time to develop good character. Here's how.

Let me help. Encourage responsibility by giving your child mealtime chores. She might prepare a salad, set the table, or pour water into glasses. When she offers to do new jobs, she'll be learning to take initiative, too.

Thanks for dinner. Teach your youngster to show appreciation for the cook. Adults can model this by thanking whoever prepares dinner each evening—inspiring your child to do the same. *Tip:* Explain that she should say thank you to the school cafeteria staff each day when she gets her breakfast or lunch, too. ♡



Food + fitness + learning

Over summer break, children often lose some of the academic skills they've gained during the school year. Help stop the "summer slide" with fun activities like these that combine food, fitness, and learning.

Reading. Together, choose books about food or sports for reading at bedtime—or anytime. Your youngster might enjoy funny stories about picky eaters (with messages about how *not* to be one), nonfiction picture books on where food comes from, biographies of athletes, or sports records books. Ask your librarian for suggestions.



Writing. Suggest that your child keep a "fitness diary." She could write about the activities she does every day and note her accomplishments. *Example:* "I jumped rope for a half-hour today. And I jumped 47 times without missing! Tomorrow, I'm going to try for 50." She'll practice writing, and setting goals will encourage her to reach higher.

Math and science. At the grocery store, ask your youngster to compare nutrition labels and pick the healthiest products. She'll work on reading tables and figuring out which numbers are higher and lower. Then, cook together. She'll count and measure, and she'll see science in action as she observes changes in states of matter (melting, solidifying) or chemical reactions (cakes rising, meat browning).

Q&A Talking about weight

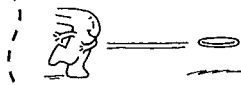
Q: My third-grader is overweight, and I don't know how to talk to her about it without making her feel bad about herself. What advice can you give me?

A: Try to keep the emphasis on being healthy rather than on looking a certain way.

Often the key is simply in the words you use. For example, don't use words like "fat," "overweight," "heavy," "obese," or "chunky." Instead, talk about getting to a "healthier weight." Rather than "exercise," use "play" or "active."

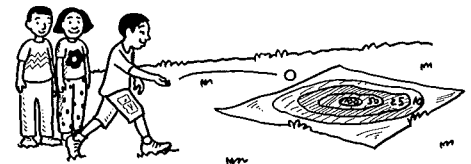


Also, make your comments apply to the whole family so you're not calling attention just to her. She should understand that it's important for everyone to eat healthfully, get exercise, and stay at a healthy weight. For more help, consult her doctor, a registered dietitian, a nutritionist, or the school nurse.



ACTIVITY CORNER Paint and play

With these two ideas, your youngster can paint and then play his own outdoor games!



Disappearing hopscotch

Let your child use a paintbrush and bucket of water to paint a hopscotch board on a driveway, sidewalk, or playground blacktop. His challenge is to hop to each block before his board disappears. *Idea:* He and a friend could each paint a hopscotch board and race to the finish.

Bull's-eye target

Help your youngster paint a big bull's-eye on an old sheet. Have him put a point value on each ring: blue = 10, red = 25, yellow = 50, black bull's-eye = 100. Lay the sheet on the ground. Stand back, and take turns tossing a tennis ball toward the bull's-eye. If it lands on a ring, score the points. Play to 250.

IN THE KITCHEN Make your own pops

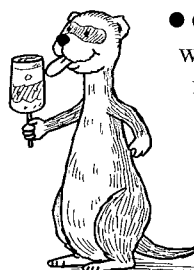
Slice, puree, layer, and freeze—your child will flip over these homemade ice pops. They're healthier, and tastier, than the boxed versions.

Note: For each recipe, divide the mixtures into small paper cups, and insert craft sticks. Freeze. To eat, simply peel off the cups, and turn upside down!

- Slice half of a mango, and cut the other half into cubes. In a blender or food processor, puree the cubes with 2 tsp. sugar. Combine with 1 container plain or

mango Greek yogurt. In the cups, layer the mango slices and the puree.

- Slice a peach or nectarine. Layer with halved strawberries. Pour in 100 percent apple or white grape juice to cover the fruit.
- Cut 1 pineapple into pieces. Puree with 1 cup light canned coconut milk. Stir in ½ cup coconut flakes.
- In a blender, puree 1 small container plain Greek yogurt, ⅔ cup orange juice concentrate (frozen, thawed), 2 bananas, and 1 tbsp. lime juice.



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
540-636-4280 • 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.

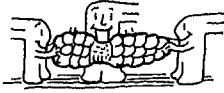
ISSN 1935-4630

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Mayo de 2016

Allentown City School District
Child Nutrition Services



BOCADOS SELECTOS

Un verano activo

Cuando usted y su hija planeen las jornadas veraniegas, cerciórese de incluir en ellas actividad física. Si la está apuntando a la guardería o a programas veraniegos, considere elegir lo que incluya al menos una hora de juego al aire libre, deportes o danza. Si prefiere el arte y los programas musicales, procure reservar tiempo para juegos en el jardín o escapadas al parque.

Dé un abrazo

Tanto si quiere celebrar algo estupendo que ha hecho su hijo o consolarlo cuando está triste, dele atención y un abrazo



en lugar de comida. Recompensarlo o consolarlo con golosinas puede formar la costumbre de comer para sentirse bien consigo mismo.

Consejo: Evite también los castigos con comida. Castigarlo a no comer postre, por ejemplo, da a entender que los dulces son una recompensa por el buen comportamiento.

¿SABÍA USTED?

Si sus hijos reciben en la escuela comidas gratuitas o a precio reducido, puede que también tengan derecho a comidas gratis durante el verano. Estas comidas pueden darse en escuelas, parques, centros comunitarios, lugares de culto o centros para migrantes. Para localizar en su ciudad este servicio conocido como Summer Food Service Program, pregunten en la escuela de su oficina o llamen a 866-3-HUNGRY o a 877-8-HAMBRE.

Simplemente cómico

P: ¿Para qué plantó el jardinero su dinero?



R: Para enriquecer el suelo.

Campamento delicioso

El verano está a la vuelta de la esquina y con él llegan fantásticas oportunidades de descubrir alimentos sanos y de conseguir que su hijo se acostumbre a comer productos frescos que son buenos para él. Ponga a prueba estas ideas.



Prueba el combinado

Combine las frutas favoritas de su hijo con queso rico en calcio en estas combinaciones ganadoras. Corte un durazno por la mitad y rellénelo de queso *cottage*. O bien mezcle trozos de sandía sin pepitas con queso feta desmigajado, rúcula y unas gotitas de vinagre balsámico. Otra idea es poner capas de arándanos y de requesón en un vaso transparente para componer una bonita copa: añadan frambuesas o rodajas de fresas para hacer un postre rojo, blanco y azul el Cuatro de Julio.

Suban el listón

Incluya grasas “buenas” sanas para el corazón en la dieta de su hijo consumiendo aguacates a cualquier hora del día. Podría cocinarlos en trocitos con los huevos revueltos del desayuno o poner rebanadas en el sándwich de pavo del almuerzo. Y he aquí una divertida opción para la cena: Crean un “bar de aguacates”. Pongan mitades de

aguacate junto con tazones de carne de res magra molida y cocinada, queso *cheddar* rallado o queso *cotija* desmigajado, tomates troceados, frijoles negros de lata (escurridos, aclarados) y salsa. ¡Su hijo podrá componer su propia comida en un aguacate!

Al rico pescado

Los expertos recomiendan consumir por lo menos dos porciones de pescado a la semana. Estas versiones conseguirán que su hijo pida pescado por lo menos con esa frecuencia. Cocine camarones en el horno (6–8 minutos a 400 °F) y ensártelos en palillos mondadientes. O bien haga “hamburguesas de pescado”. Cocine a la parrilla filetes de lenguado o de bacalao. Ponga cada porción en un pan pita integral caliente con lechuga, rodajas de pepinillo y un poquito de mostaza y de ketchup. 🍷

Formen el carácter con comidas en familia

Las comidas en familia no sólo son una oportunidad de desarrollar sanos hábitos alimenticios. También presentan la ocasión de desarrollar buen carácter. He aquí cómo.

Deja que te ayude. Fomente la responsabilidad dándole a su hija tareas durante las comidas. Podría preparar una ensalada, poner la mesa o echar agua en los vasos. Cuando se ofrezca para hacer nuevos trabajos aprenderá así mismo a tomar la iniciativa.

Gracias por la cena. Enseñe a su hija a mostrar agradecimiento a la cocinera. Los adultos pueden dar ejemplo agradeciendo a quien cocine cada noche inspirando a su hija a que haga lo mismo. **Consejo:** Explíquelo que debería también dar las gracias al personal del comedor escolar cada día cuando recoja su desayuno o su almuerzo. 🍷



Alimentación + forma física + aprendizaje

Durante las vacaciones de verano los niños pierden a veces las destrezas académicas que han aprendido durante el curso escolar. Haga lo posible para detener el “resbalón del verano” con actividades divertidas como éstas que combinan la alimentación, la forma física y el aprendizaje.

Lectura. Elijan juntos libros sobre comida o deportes para leerlos a la hora de ir a acostarse o en cualquier momento. Su hija podría disfrutar de historias divertidas sobre comensales caprichosos (con mensajes sobre cómo no ser así), libros de prosa informativa sobre el origen de



los alimentos, biografías de atletas o libros de récords deportivos. Pida sugerencias a la bibliotecaria.

Escritura. Sugírela a su hija que lleve un diario de “ejercicio físico”. Podría escribir sobre las actividades que hace cada día y anotar sus logros. *Ejemplo:* “Salté a la cuerda media hora hoy. ¡Y salté 47 veces sin equivocarme! Mañana voy a proponerme 50”. Practicará la escritura y ponerse metas la animará a esforzarse más.

Matemáticas y ciencias. En el supermercado, díglele a su hija que compare las etiquetas de nutrición y que elija los productos más sanos. Practicará la lectura de tablas y el cálculo de qué números son más altos y más bajos. Luego, cocinen. Contará y medirá y verá la ciencia en acción cuando observe los cambios en los estados de la materia (fundido, solidificación) o reacciones químicas (cuando un pastel suba, cuando se tueste la carne). ●

P&R Hablar del peso

P: Mi hija está en el tercer grado y tiene sobrepeso y yo no sé cómo hablar con ella al respecto sin que se sienta mal sobre sí misma. ¿Qué me aconsejan?

R: Procure poner énfasis en la salud y no en una apariencia física determinada.

A menudo la clave son las palabras que usa. Por ejemplo, no use palabras como “gorda”, “con sobrepeso”, “pesada”, “obesa” o “rolliza”.

Procure por el contrario hablar de conseguir un “peso más sano”. En lugar de “hacer ejercicio” use “jugar” o “activa”.

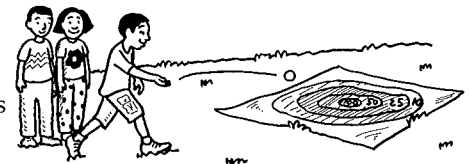
Procure también que sus comentarios se refieran a toda la familia para no concentrarse sólo sobre ella. Su hija debería entender que es importante que todo el mundo coma de forma sana, haga ejercicio y mantenga un peso sano. Para más ayuda, consulte con su médico, una dietista registrada, una nutricionista o con la enfermera de la escuela. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Pintar y jugar

Con estas dos ideas, su hijo puede pintar sus propios juegos al aire libre ¡y luego jugar con ellos!



Rayuela que desaparece

Que su hijo use un pincel y un cubo de agua para pintar una rayuela en el camino de entrada a casa, la acera o un campo de juegos asfaltado. El reto es saltar a cada bloque antes que desaparezca la rayuela. *Idea:* Él y un amigo pueden pintar cada uno su propia rayuela y competir a ver quién termina antes.

Diana

Ayude a su hijo a pintar una gran diana en una sábana vieja. Díglele que escriba los puntos que vale cada aro: azul = 10, rojo = 25, amarillo = 50, centro negro = 100. Pongan la sábana en el suelo. Retrocedan y lancen por turnos una pelota de tenis al ojo de la diana. Si cae en un aro, anótese los puntos. Jueguen hasta 250. ●

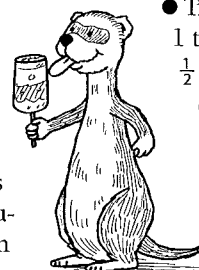
EN LA COCINA

Paletas caseras

Troceen, hagan puré y congelen: a sus hijos les encantarán estas paletas heladas caseras. Son más sanas y sabrosas que las versiones comerciales.

Nota: Para cada receta dividan las mezclas en vasitos de papel e inserten palitos de manualidades. Congelen. Para comerlas, pelen los vasitos de papel y ¡denles la vuelta!

- Hagan rodajas la mitad de un mango y corten la otra mitad en daditos. En una batidora o procesador de comidas hagan puré los daditos con 2 cucharaditas de azúcar. Combinen con 1 recipiente de yogurt griego



natural o de mango. En los vasos, hagan capas de rodajas de mango y de puré.

- Hagan rodajas un durazno o una nectarina. Alternen capas de las rodajas con mitades de fresa. Viertan jugo de manzana o de uva blanca puro para cubrir la fruta.

- Troceen una piña. Hagan puré con 1 taza de leche de coco ligera. Mezclen ½ taza de coco rallado.

- Hagan puré con la batidora 1 recipiente pequeño de yogurt griego natural, ¾ tercios de taza de jugo de naranja concentrado (congelado, derretido), 2 bananas y 1 cucharada de jugo de lima. ●

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
540-636-4280 • 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