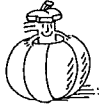


# Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

October 2015



Allentown City School District

Ms. Ellen O'Brien, Director, Child Nutrition Services

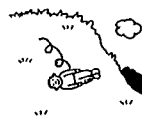
**BEST BITES**

## Freeze-ahead tacos

On busy weeknights, you'll be glad to have this "dinner in a bag" ready and waiting. Brown 1 lb. ground beef or turkey with 1 tbsp. low-salt taco seasoning. Drain, cool, and place in a freezer bag. In separate freezer bags, put 2 cups shredded cheddar and tortillas. Drop all three bags into one larger bag, and freeze. To serve your tacos, thaw overnight in the refrigerator, and reheat the meat.

## "Hilly" fitness

Find a hill, and get some exercise. It's great fun for kids (and even adults) to lie sideways, tuck in their arms, and roll down a hill. When you get to the bottom, run back up, and do it again. Children might race each other, or let kids race adults. First one to the bottom and back to the top wins.



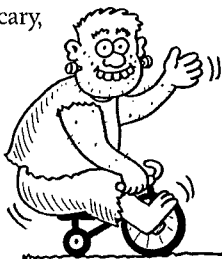
**DID YOU KNOW?**

Children who have televisions in their bedrooms are at a higher risk of being overweight. That's because they're more likely to be sitting or lying down in front of the screen, rather than running around playing. Also, kids tend to munch while watching TV, so extra screen time often means extra eating.

## Just for fun

**Q:** What's big, scary, and has three wheels?

**A:** A monster riding a tricycle!



## Creative snacking

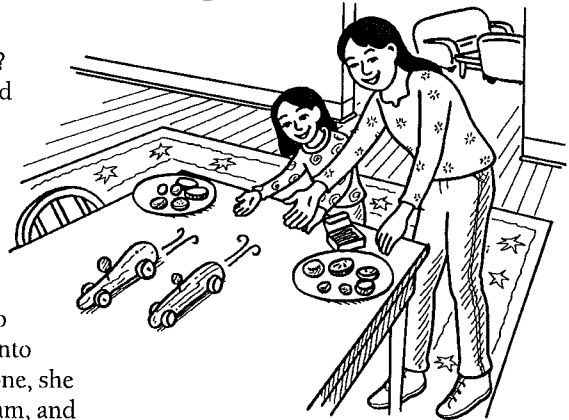
Want your child to choose healthy snacks over junk food? Encourage her to dream up and prepare her own imaginative (and nutritious) snacks, and she'll be excited to eat them. These ideas are a fun place to start.

### Score a touchdown

Help your youngster cut two pieces of pumpernickel bread into matching football shapes. On one, she could layer apple slices, lean ham, and provolone cheese. Then, she can decorate the top slice with "laces" (perhaps a long green bean with jicama pieces going across). *Tip:* Suggest that she try various whole-grain breads and healthy fillings to create basketball, soccer, or other sandwich shapes.

### Roll into "sushi"

Let your child be a sushi chef. On a sheet of plastic wrap, have her pack cooked brown rice into a rectangle and line up vegetables or fruits along one long edge. The combinations are endless: She might use avocado chunks, diced bell peppers, and spinach leaves. Or she could arrange strawberry halves,



blueberries, and pineapple chunks. Help her tightly roll up the filled rice. Refrigerate until firm, and slice.

### On your mark...

Your budding engineer can practice her design skills—and eat the results. Together, gather healthy foods, along with straws, toothpicks, and other household supplies. Her challenge is to build a racing car and see how far it will roll (use a clean surface). For instance, she might make wheels from mini cheese rounds or cherry tomatoes and use a zucchini or cucumber for the body. Which design rolls the farthest—and tastes the best? ♡

## What you say...what they hear

Just saying "Eat your vegetables" or "Drink your milk" may not get your youngster to eat his veggies or drink his milk. Instead, try strategies like these for encouraging him to have nutritious foods:

- Discuss the food you're enjoying, not what you're limiting. For example, if you're serving fresh fruit rather than cake for dessert, you might say, "These grapes are so sweet, and I love how they pop when I bite them."
- Rather than telling your child to eat something because it's healthy, focus on what the food will do for him. You might say, "This breakfast will give you lots of energy so you can run up and down the soccer field the whole time you're in the game." ♡



## Falling leaves

When the leaves start falling, head out back or to a park so your family can enjoy the season—actively!

**Fill the basket.** Put out two big baskets, and divide into two teams. Race to see which team can fill its basket first—by scooping up armloads of leaves and running to dump them in.

**Create a maze.** Together, rake leaves into a maze. You could make a square maze, a circular one, or one that twists



and turns. Then, walk or run through its path. Or your child might ride his bike or push toy trucks through the maze.

**Toss and catch.** Throw handfuls of leaves high in the air. Run around to catch as many as you can as they come down. Count the leaves to see who got the most.

**Eat leaves.** What? Okay, you're not going to eat the leaves that fall from trees, but see if your children can name any leaves that we *do* eat. *Hint:* Lettuce, cabbage, and spinach are a few examples. After playing in leaves all afternoon, make a salad filled with leaves for dinner. ♡

## PARENT TO PARENT My child is lactose intolerant

After several bouts of terrible stomachaches, our doctor diagnosed our son Ricardo with lactose intolerance. We were glad to know the cause and that it was nothing serious. But then we had to figure out how to manage his eating. Luckily, the school nurse was a big help.

Ms. Clark said Ricardo should stay away from regular milk, ice cream, yogurt, and soft cheeses. But, she said, he can still get the calcium he needs with enriched lactose-free versions. For instance, there's soy milk, almond milk, rice milk, and lactose-free milk. Another option, she said, is to take lactase tablets or drops just before eating anything with lactose.

Ricardo is getting used to his "new normal," and so far it hasn't been too hard. I'm amazed how many lactose-free products are available, and I'm relieved his stomachaches are gone. ♡

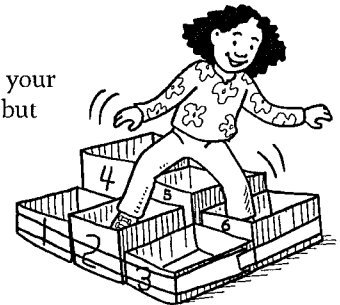


## ACTIVITY CORNER

### All about balance

Working on balance skills will help your youngster not only with sports and gross motor skills, but with everyday activities, too. Try these three games.

1. Be a statue, and guess each other's pose. Your child might "ride a horse" like a war hero, while you raise one arm up to be the Statue of Liberty.
2. Tape together six cardboard boxes of different sizes. Have your youngster number them 1–6. Roll a die, and she puts one foot in the matching box (roll a 3, and she puts her right foot in box #3). Roll it again, and her other foot goes in the box that matches. Roll a few more times, and then it's your turn to balance in the box.
3. Go "surfing" on dry land. Place a board (surfboard, sled, or boogie board) on a pool noodle or on an upside-down container so it will wobble when she stands on it. Now, she can ride the waves! ♡



## IN THE KITCHEN

### Pumpkin power

October is for pumpkins. Try these recipes with easy-to-use canned pumpkin, a terrific source of vitamin A and potassium. (*Note:* Get solid-pack pumpkin, not pumpkin pie filling.)

#### Parfait

Mix 1 cup nonfat vanilla yogurt with 1 cup pumpkin. In a glass, layer the pumpkin-flavored yogurt with granola. Top with pumpkin seeds.

#### Hummus

In a food processor, combine 2 cups pumpkin with 2 tbsp. tahini, 1 garlic clove, and 1 tsp. olive oil. Salt

to taste, and serve with cut-up vegetables or warmed pita bread.

#### Chili

In a large pot, heat 1 tbsp. canola oil, and saute 1 chopped onion. When soft, add 2 cups shredded cooked chicken, 1 can black beans (drained, rinsed), 1 can pumpkin, 1 large can diced tomatoes, and 1 cup frozen corn.

Season with 2 tbsp. chili powder, 1 tsp. cumin, and 1 tsp. cinnamon. Simmer on low heat for 45–60 minutes. ♡



## 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

Octubre de 2015



Allentown City School District

Ms. Ellen O'Brien, Director, Child Nutrition Services

## BOCADOS SELECTOS

### Tacos previamente congelados

En noches ocupadas les alegrará disponer de esta "cena en bolsa" lista y esperando. Cocinen 1 libra de carne molida de res o pavo con 1 cucharada de condimento para tacos bajo en sodio. Ecurran, enfríen y coloquen en una bolsa para congelador. En otras bolsas para congelador pongan 2 tazas de queso cheddar rallado y tortillas. Pongan las tres bolsas en otra más grande y congelen todo. Para servir los tacos, descongelen todo en la nevera la noche anterior y recalienten la carne.

### En forma "cuesta abajo"

Busquen una colina y hagan ejercicio. A los niños (e incluso a los adultos) les divierte tumbarse de lado, remeterse los brazos y rodar cuesta abajo por una colina. Cuando lleguen abajo suban otra vez corriendo. Los niños pueden echarse carreras entre ellos o competir con los mayores. Gana el primero que baje y suba otra vez a la cima.



### ¿SABÍA USTED?

Los niños que tienen televisores en sus dormitorios tienen más riesgo de adquirir sobrepeso. Esto ocurre porque es más probable que se sienten o se tumben frente a la pantalla en lugar de correr o de jugar. Además los niños suelen comer mientras ven TV así que tiempo extra frente a la pantalla a menudo significa comer extra.

### Simplemente cómico

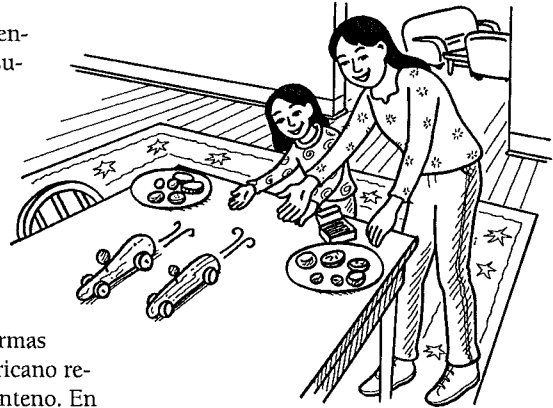
**P:** ¿Qué es grande, asusta y tiene tres ruedas?

**R:** ¡Un monstruo montado en un triciclo!



## Meriendas creativas

¿Quiere que su hija elija meriendas sanas en lugar de comida basura? Anímela a que sea creativa y prepare sus propias meriendas imaginativas (y nutritivas) y seguro que le dará gusto comérselas. Con estas divertidas ideas puede empezar a hacerlo.



### Hacer una anotación

Ayude a su hija a hacer dos formas idénticas de balón de fútbol americano recortando dos trozos de pan de centeno. En un trozo tiene que poner rodajas de manzana, jamón magro y queso provolone. Luego puede decorar el trozo de encima con "lazos" (por ejemplo un frijol verde largo entrecruzado con trozos de jícama). *Consejo:* Sugíerale que pruebe varios tipos de pan integral con rellenos sanos para hacer balones de baloncesto, fútbol u otras formas de sándwich.

### Rollitos de "sushi"

Su hija puede ser un chef de sushi. Dígale que, en un trozo de plástico de cocina, extienda arroz integral cocinado en un rectángulo y que coloque verduras o frutas a lo largo de uno de los lados largos. Las combinaciones son infinitas: Podría usar trozos de aguacate, trocitos de pimienta y

hojas de espinacas. También podría colocar mitades de fresa, arándanos y trozos de piña. Ayúdela a que enrolle bien apretado el arroz con su relleno. Enfríen hasta que se consolide y córtelo en rodajas.

### Preparados...

Su joven ingeniera puede practicar el diseño y comerse los resultados. Reúnan alimentos sanos junto con pajitas, palillos y otros materiales de uso doméstico. El reto es construir un auto de carreras y verlo lejos que se desplazará (sobre una superficie limpia). Por ejemplo, podría hacer llantas con círculos pequeños de queso o tomatitos cereza y emplear una calabacita o un pepino para el cuerpo. ¿Qué diseño va más lejos y sabe mejor? 🍌

## Lo que usted dice... y lo que ellos oyen

Probablemente decir "Cómete las verduras" o "Bébetela leche" no va a conseguir que su hijo se coma las verduras o se beba la leche. Pruebe con estrategias como las siguientes para animarlo a que coma alimentos nutritivos:

- Comenten la comida que les gusta, no la que usted limita. Por ejemplo, si de postre sirve fruta fresca en lugar de pastel, podría decir: "Estas uvas son tan dulces y me encanta cómo explotan en la boca cuando las muerdo".
- En lugar de decirle a su hijo que coma algo porque es sano, concéntrese en lo que ese alimento hace por él. Podría decir: "Este desayuno te dará montones de energía para que puedas correr sin parar por el campo de fútbol durante el partido". 🍌



## Hojas de otoño

Cuando empiezan a caer las hojas de otoño salgan al jardín o a un parque para que su familia disfrute ¡activamente! de esta estación del año.

**Llenar la cesta.** Saquen dos cestas grandes y divídanse en dos equipos. Corran y echen hojas a brazadas en las cestas y compitan para ver qué equipo llena su cesta más rápidamente.

**Hacer un laberinto.** Rastrillen hojas en forma de laberinto. Podrían formar un laberinto cuadrado, uno circular o uno con



curvas que se entrelacen. A continuación caminen o corran siguiendo su trazado. Su hijo podría también recorrer el laberinto en bicicleta o empujando camiones de juguete.

**Lanzar y atrapar.** Lancen al aire puñados de hojas. Corran para atrapar tantas como puedan cuando caigan. Cuenten las hojas para ver quién atrapó más.

**Comer hojas.** ¿Qué? De acuerdo, no van a comerse las hojas que caen de los árboles, pero vean si sus hijos pueden nombrar las hojas que nos comemos. *Pista:* Algunos ejemplos son la lechuga, la col y las espinacas. Jueguen una tarde con las hojas y después hagan de cena una ensalada de hojas. ♥

### DE PADRE A PADRE

## Mi hijo tiene intolerancia a la lactosa

Después de unos cuantos episodios de terribles dolores de estómago, nuestro médico le diagnosticó a nuestro hijo Ricardo intolerancia a la lactosa. Nos alegró conocer la causa y que no fuera nada serio. Pero luego tuvimos que pensar en cómo controlar lo que comía. Por suerte la enfermera de la escuela nos ayudó un montón.

Ms. Clark nos dijo que Ricardo debería evitar la leche normal, el helado, el yogurt y los quesos blandos. Pero, nos dijo, puede obtener el calcio que necesita con versiones enriquecidas sin lactosa. Por ejemplo, hay leche de soja, leche de almendra, leche de arroz y leche sin lactosa. Otra opción, nos dijo, es tomar tabletas o gotas de lactasa inmediatamente antes de comer algo con lactosa.



Ricardo se está acostumbrando a su "nueva normalidad" y hasta ahora no le ha sido muy difícil. Yo estoy sorprendida de ver cuántos productos sin lactosa hay en el mercado y a mí me tranquiliza saber que ya no tiene dolores de estómago. ♥

### 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



### RINCÓN DE ACTIVIDAD

## Todo sobre el equilibrio

Desarrollar el sentido del equilibrio le será útil a su hija no sólo para los deportes y las habilidades motoras gruesas sino también para las actividades cotidianas. Jueguen a estos tres juegos.

**1.** Hagan de estatua y adivinen la pose que hace cada uno. Su hija puede "cabalgar" como un héroe de guerra y usted puede levantar un brazo para ser la Estatua de la Libertad.

**2.** Unan con cinta seis cajas de cartón de distinto tamaño. Dígame a su hija que las numere del 1 al 6. Lancen un dado y que ella ponga un pie en la caja correspondiente (si sale el 3, pone su pie derecho en la caja #3). Lancen de nuevo y que ponga el otro pie en la caja correspondiente. Lancen unas cuantas veces más y entonces le toca a usted mantenerse en equilibrio en la caja.



**3.** Hagan "surf" en terreno seco. Coloquen una tabla (tabla de surf, trineo o tabla de boogie) en un fideo de piscina o un recipiente bocabajo de modo que se mueva de lado a lado cuando su hija se suba encima. ¡Ahora puede deslizarse sobre las olas! ♥

### EN LA COCINA

## El poder de la calabaza

Octubre es el mes de las calabazas. Hagan estas recetas con calabaza enlatada, tan fácil de usar y una estupenda fuente de vitamina A y potasio. (Nota: Compre calabaza enlatada, no relleno para pastel de calabaza.)

### Parfait

Combinen 1 taza de yogurt de vainilla descremado con 1 taza de calabaza. En un vaso pongan capas de yogurt con calabaza y granola. Recubran con pepitas de calabaza.

### Hummus

Con un procesador de comidas combinen 2 tazas de calabaza con 2 cucharadas de tahini,



1 diente de ajo y 1 cucharadita de aceite de oliva. Añadan sal al gusto y sirvan con verduras troceadas o pan pita caliente.

### Chile

En una cacerola grande calienten 1 cucharada de aceite de canola y salteen 1 cebolla picada. Cuando se ablande añadan 2 tazas de pollo cocinado en hebras, 1 lata de frijoles negros (escurridos, aclarados), 1 lata de calabaza, 1 lata grande de tomates troceados y 1 taza de maíz congelado. Sazonen con 2 cucharadas de polvo de chile, 1 cucharada de cominos y 1 cucharadita de canela. Cocinen a fuego lento de 45 a 60 minutos. ♥