Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

December 2014

Burlingame Elementary School District

BEST BITES

Break for activity

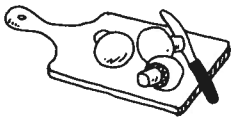
Encourage your youngster to build active breaks into times when she's normally sitting down. For instance, after a half-hour of studying, she might go for a brisk walk around the block. Or she could do jumping jacks during television commercials or squats each time she passes a new level in her video game.

Count on calcium

How many foods containing calcium can your child think of? Together, make a list. Start by naming those with milk (yogurt, ice cream). Then, look online or in a book for others (spinach, kale, canned salmon, sardines). He might decorate his list with markers, hang it up, and put a star by each one he eats.

DID YOU KNOW?

The hearty flavor of mushrooms can mimic meat—which makes them perfect for mixing into burgers, meatballs, and meatloaf.

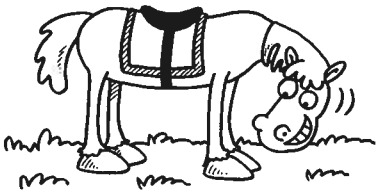


You'll add nutrients and also stretch your dollars because mushrooms cost less than meat. Simply chop and mix them into lean ground beef or turkey before shaping and cooking. *Tip:* Aim for a 50-50 blend.

Just for fun

Q: How long should a racehorse's legs be?

A: Long enough to reach the ground!



Fit in breakfast

After 12 hours without food, a child surely would be hungry! Yet many kids go to school without eating breakfast because they're too rushed or tired, or they don't feel like eating. Use these ideas to make sure your youngster isn't one of them.

Prepare ahead

The first trick is to make sure you have breakfast food in the house. Stock up regularly on items like healthy cereal, fat-free milk, frozen whole-wheat waffles, and fruit. Then, set up for the next day's breakfast as you clean up from dinner.

Wake up earlier

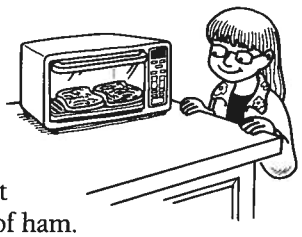
Stressing about being late for school or work is no way to begin the day. As a family, decide to get up 20 minutes earlier so you have time to eat without rushing. *Idea:* So that your child can focus on eating, have him come to the table dressed for school and with his backpack ready.

Spread the word

On blank mailing labels, create stickers that say "I ate breakfast today!" or "I love breakfast!" When your youngster finishes eating, give him a sticker to wear to school or to put on a favorite stuffed animal or action figure. You'll send the message that you think breakfast is important.

Note: Another way to ensure that your child eats a healthy breakfast is to have him eat it at school. Check the options at his cafeteria.

Breakfast exchange



Talk to your youngster about what she would like for breakfast…because that's what she's most likely to eat. Then, try to give her what she wants—with a healthy spin.

If your child asks for:

Fast-food breakfast sandwiches… fill a whole-wheat roll with scrambled eggs, a slice of tomato, and a slice of ham.

Sugary cereal… let her pick out new varieties that meet the "5 & 10 test." Help her read nutrition labels to find boxes with 5 or more grams of fiber and 10 or fewer grams of sugar.

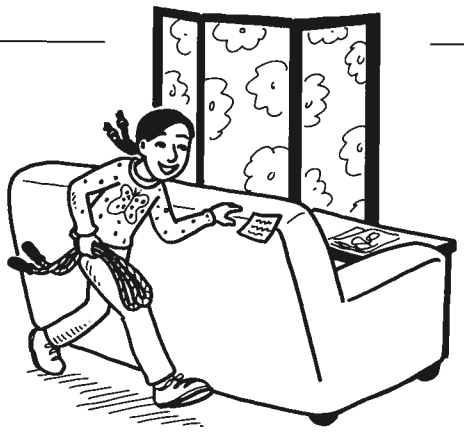
Toaster pastries… try a new toaster oven treat. You might layer apple or pear slices and shredded cheddar cheese on whole-wheat bread and toast until the cheese melts.

Anything but breakfast food… serve last night's leftovers, or make her a sandwich or taco.

© 2014 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Clues to fitness



Appeal to the detective in your child with this idea for combining fitness with a little mystery. It's as easy as 1-2-3.

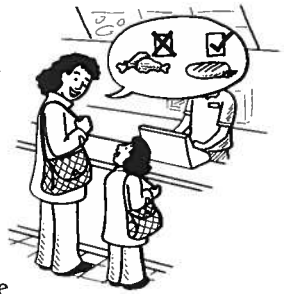
1. Hide play equipment around your house and yard. For instance, tuck a jump rope behind the family room couch. Bury 3-lb. weights in a basket of mittens and gloves. Or place a softball in a bush outside.

2. On sticky notes, write clues leading to each item. Then, on the object itself, put a note with an activity to do. *Example:* Stick a note to your youngster's bedroom door saying, "Walk down one level." At the bottom of the stairs, another note could say, "Hop to the place where we cuddle and read." When she eventually finds the jump rope, the activity might be, "Jump rope while singing 'Take Me Out to the Ballgame.'"

3. After she finds all of the objects and does the activities, hide them in new places, and write new clues. *Idea:* Let her hide equipment and write clues for you, too!

PARENT TO PARENT: Set a good example

People often say that my daughter, Gabby, is my "mini-me." She looks like me, and she even sounds like me. Unfortunately, I realized she is eating like me—and that's not a good thing. I decided if I want her to eat better, I would have to set a better example.



Now when I'm making food choices, I think through my decisions out loud so she can hear my thought process. I might say, "The fried chicken looks good, but fried foods have a lot of fat and oil. I'm going to get the grilled chicken instead." At snack time, I let her see me reaching for fruits and vegetables, and then I ask which one she wants.

Next, I'm going to work on drinking water rather than soda. That is really going to be hard for me, but I will keep reminding myself that Gabby is picking up on my habits—so I want them to be good ones.

OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

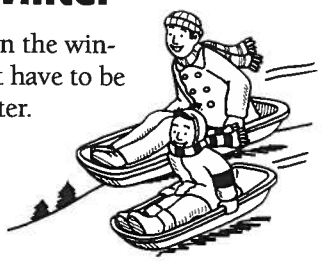
Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
540-636-4280 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

Nutrition Nuggets™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-4630

© 2014 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

ACTIVITY CORNER: Staying active in the winter



Is your youngster much less active in the winter? While that's not unusual, it doesn't have to be the case. Try these tips for keeping him moving all winter.

Create a space

Make room for active play inside your home. For instance, clear the area around a doorway, and hang up an over-the-door basketball hoop. If you have a garage, park the car outside so he can play hockey there. Or make room on a tile or wood floor for "speed skating" (gliding around with socks on).

Go inside—somewhere else

After school or on weekends, go places where your family can be active. Try bowling alleys, open-gym hour at your community center, a rock-climbing facility, or an indoor pool.

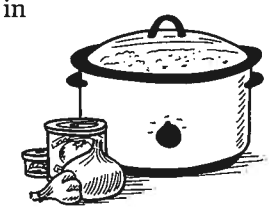
Go outside anyway

As long as your child dresses for the weather, he can enjoy playing outside. He might play backyard games, ride a scooter, go sledding, or build a snowman. If you have a dog, they could *both* get exercise by running around outside together.

IN THE KITCHEN: Slow-cooker meals

A crockpot can be a busy parent's best friend! Dust off the one you got at your wedding shower, or pick up one at a discount store or garage sale. Then, experiment with recipes like these.

Orange-honey drumsticks. In a bowl, combine 1 can frozen orange juice concentrate (12 oz., thawed) and $\frac{1}{4}$ cup honey. Place 12 drumsticks in a crockpot, and pour in the sauce. Cook on high for 2–$2\frac{1}{2}$ hours.



Pulled pork. Spread 2 sliced onions in a slow cooker, and top with 3-lb. boneless pork shoulder. Add 1 cup barbecue sauce, $\frac{1}{2}$ cup apple cider vinegar, and $\frac{1}{2}$ cup chicken or beef broth (low-sodium). Cook on high for 5–6 hours. Shred the pork, and stir back into the sauce. Serve in whole-wheat buns.

Marinara sauce. In a skillet, saute 1 chopped onion and 1 minced garlic clove until soft. Put into a slow cooker, and add 2 tbsp. olive oil, 2 28-oz. cans whole tomatoes, 2 tbsp. tomato paste, and a pinch of sugar. Cook on low for 4–5 hours. Serve over pasta. *Note:* Freezes well.

Nutrition Nuggets™

Alimentación y forma física para niños sanos

Diciembre de 2014

Burlingame Elementary School District

BOCADOS SELECTOS

Descansos activos

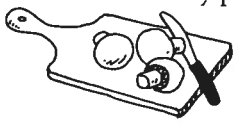
Anime a su hija que incluya descansos con actividad física en períodos de tiempo que pasa sentada. Por ejemplo, después de una hora de estudio podría caminar a paso rápido alrededor de su bloque. También podría hacer saltos de tijera durante los anuncios de la televisión o sentadillas cada vez que supere un nivel en un videojuego.

Contar con el calcio

¿Cuántos alimentos que contienen calcio se le ocurren a su hijo? Hagan una lista. Empiecen nombrando los que tienen leche (yogurt, helado). A continuación busquen otros en la red o en un libro (espinacas, col rizada, salmón enlatado, sardinas). Podría decorar su lista con marcadores, colgarla en un sitio visible y colocar una estrella al lado de cada alimento que coma.

¿SABÍA USTED?

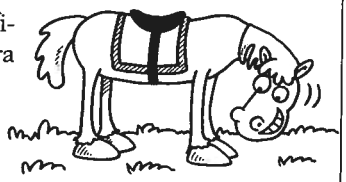
El sabor intenso de los champiñones puede parecerse al de la carne y por eso son perfectos para mezclarlos en las hamburguesas, las albóndigas y el pastel de carne. Añadirá nutrientes y también le sacará más partido a su dinero porque los champiñones cuestan menos que la carne. Píquelos y mézclelos con carne magra de res o de pavo antes de dar forma y de cocinar. *Consejo:* Procure conseguir una mezcla al 50-50.



Simplemente cómico

P: ¿Qué longitud deben tener las patas de un caballo de carreras?

R: ¡La suficiente para llegar al suelo!



Desayunos sanos

Al cabo de 12 horas sin comer, ¡los niños deberían tener hambre! Sin embargo muchos niños van al colegio sin desayunar porque tienen prisa o están cansados o porque no les apetece comer. Use estas ideas para cerciorarse de que su hijo no es uno de ellos.

Prepárenlo con tiempo

El primer truco es asegurarse de que hay en casa alimentos para el desayuno. Provéanse con regularidad de artículos como cereal sano, leche descremada, gofres integrales congelados y fruta. A continuación preparen la mesa para el desayuno del día siguiente mientras recogen la cena.

Despiértense más temprano

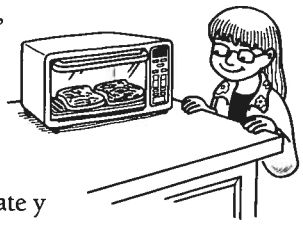
Estresarse porque llegan tarde al colegio o al trabajo no es forma de empezar el día. Decidan en familia levantarse 20 minutos antes para tener tiempo de desayunar sin prisas. *Idea:* Para que su hijo se concentre en lo que come, dígale que se siente a la mesa vestido para el colegio y con la mochila lista.

Coméntenlo

Con etiquetas de envío en blanco hagan pegatinas que digan: "¡Hoy he desayunado!" o "¡Me encanta el desayuno!" Cuando su hijo termine de comer dele una pegatina para que se la ponga cuando esté en la escuela o se la pegue a su animal de peluche o a su figura de acción favorita. Dirá con claridad que cree que el desayuno es importante.

Nota: Otra forma de asegurarse de que su hijo toma un desayuno sano es que lo coma en el colegio. Entérese de las opciones que ofrece el comedor escolar.

Cambio de desayuno



Hable con su hija sobre lo que le gustaría de desayuno, porque lo más probable es que eso sea lo que coma. A continuación, dele lo que quiere haciéndolo un poco más sano.

Si su hija le pide:

Sándwiches de comida rápida... llene un panecillo de trigo integral con huevos revueltos, una rodaja de tomate y una rodaja de jamón.

Cereal azucarado... que ella elija las nuevas variedades que superan el "test 5 & 10". Ayúdela a que lea las etiquetas nutricionales para encontrar cajas con 5 o más gramos de fibra y 10 o menos gramos de azúcar.

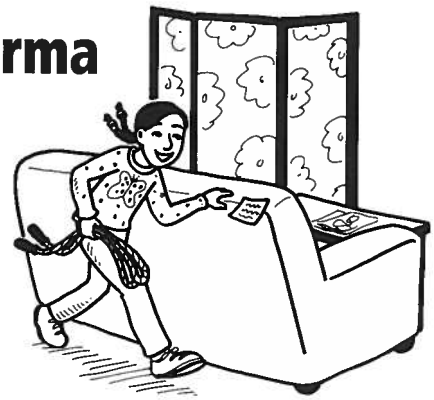
Dulces que se tuestan... haga una nueva golosina para el tostador. Podría poner capas de rodajas de manzana y queso cheddar rallado sobre pan integral y tostarlo hasta que se derrita el queso.

Lo que sea, menos cosas de desayunar... sirva los restos de la cena de anoche o hágale un sándwich o un taco.

© 2014 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Pistas para estar en forma



Aproveche la curiosidad detectivesca de su hija con esta idea que combina la preparación física con un poco de misterio. Es tan fácil como contar hasta tres.

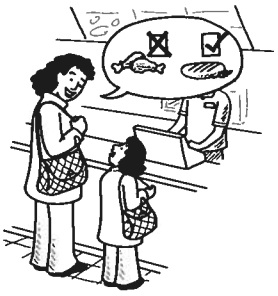
1. Esconda materiales para jugar por su casa y jardín. Por ejemplo, meta una cuerda para saltar detrás del sofá del cuarto de estar. Entierre pesas de 3 libras en una cesta con manoplas y guantes. O coloque una pelota de softball en un arbusto en el jardín.

2. Escriba pistas que conduzcan a cada objeto en papelitos adhesivos. A continuación, en el objeto, ponga una nota con la actividad que ha de hacer. *Ejemplo:* Coloque una nota en la puerta del dormitorio de su hija que diga "Baja un piso". Al pie de las escaleras otra nota podría decir "Salta hasta el lugar donde nos sentamos a leer". Cuando finalmente encuentre la cuerda de saltar, la actividad podría ser "Salta a la cuerda mientras cantas 'Llévame al partido de béisbol'".

3. Cuando encuentre todos los objetos y haga las actividades, esconda los objetos en nuevos sitios y escriba nuevas pistas. *Idea:* ¡Que ella esconda materiales para juegos y escriba pistas para usted!

DE PADRE A PADRE — Dé buen ejemplo

La gente dice a menudo que mi hija Gabby es como "yo en miniatura". Se parece a mí y tiene mi misma voz. Por desgracia observé que está comiendo como yo, y eso no es bueno. Me di cuenta de que si quería que comiera mejor tenía que darle buen ejemplo.



Ahora, cuando contemplo opciones relativas a la comida medito mis decisiones en voz alta para que observe el proceso mental. Puedo decir: "El pollo frito tiene buena pinta, pero las comidas fritas tienen mucha grasa y aceite. Mejor como el pollo asado". A la hora de la merienda procuro que me vea comer frutas y verduras y luego le pregunto cuáles quiere ella.

También voy a procurar beber agua en lugar de refrescos. Eso me va a costar trabajo, pero me recordaré constantemente que Gabby está adquiriendo mis hábitos así que quiero que éstos sean buenos.

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 • 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

© 2014 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD — Activos en invierno

¿Es su hijo mucho menos activo en invierno? Aunque esto no es raro, no tiene por qué suceder. Ponga a prueba estos consejos para que no deje de moverse este invierno.

Crear un espacio

Haga sitio dentro de casa para el juego activo. Por ejemplo, despeje la zona alrededor del marco de la puerta y cuelgue un aro de baloncesto sobre la puerta. Si tienen garaje, estacionen el auto fuera para que su hijo pueda jugar dentro al hockey. O bien retiren los obstáculos en una habitación con suelo de baldosas o madera para hacer "patinaje de velocidad" (deslizarse por el suelo con los calcetines).

A cubierto, pero en otro sitio

Después del colegio o los fines de semana, vayan a sitios donde su familia pueda realizar actividad física. Prueben con la bolera, la hora de gimnasio abierto a todos en el centro comunitario, un lugar para escalar rocas en el interior o una piscina cubierta.

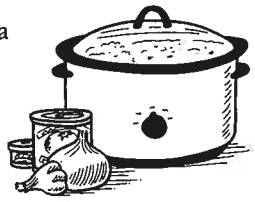
Salgan al aire libre

Siempre que su hijo esté vestido con ropa adecuada, puede disfrutar del juego al aire libre. Podría jugar a juegos de patio, montar en patinete, deslizarse en trineo o hacer un muñeco de nieve. Si tienen perro, *los dos* podrían hacer ejercicio corriendo juntos.

EN LA COCINA — Comidas en olla lenta

La olla para cocción lenta puede convertirse en el mejor amigo de los padres ocupados. Desempolve la que le regalaron para su boda o compre una en una tienda con artículos rebajados o en una venta de garaje. A continuación experimente con recetas como éstas.

Muslos con naranja y miel. En un cuenco combine 1 lata de jugo de naranja concentrado y congelado (12 onzas, descongelada) y $\frac{1}{4}$ de taza de miel. Coloque 12 muslos de pollo en una olla para cocción lenta y recubra con la salsa. Cocine a temperatura alta de 2 a $2\frac{1}{2}$ horas.



Puerco en hebras. Extienda 2 cebollas en rodajas en la olla y recubra con 3 libras de paleta de puerco deshuesado. Añada 1 taza de salsa barbacoa, $\frac{1}{2}$ taza de vinagre de manzana y $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo o de res (bajo en sodio). Cocine a temperatura alta 5–6 horas. Deshaga la carne en hebras y mezcle todo bien con la salsa. Sirva con panecillos de trigo integral.

Salsa marinara. En una sartén saltee 1 cebolla troceada finamente y 1 ajo picado hasta ablandarlos. Ponga esa mezcla en la olla a cocción lenta y añada 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 latas de 28 onzas de tomates, 2 cucharadas de pasta de tomate y una pizca de azúcar. Cocine a temperatura baja 4–5 horas. Sirva sobre pasta. *Nota:* Se congela bien.