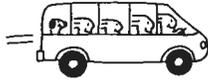


Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

November 2014

Burlingame Elementary School District



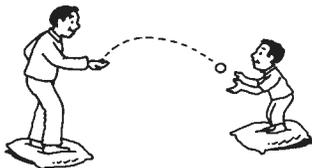
BEST BITES

Frozen fruit

It may be November, but your children can still enjoy the fruits of summer if you keep frozen fruit on hand. Top breakfast cereal with thawed berries (blueberries, strawberries, raspberries, blackberries). Or mix frozen peaches or cherries into plain nonfat yogurt for a naturally sweet lunch or snack.

Balancing act

Here's a fun way to help your youngster develop better balance—a key element for sports and other physical activities.



Have a game of indoor catch with a

lightweight ball. But here's the trick: Stand on a pillow or on another uneven surface. As he throws and catches the ball, he'll have to steady himself to maintain his balance.

DID YOU KNOW?

Families that eat together at least three times a week are more likely to have children who eat nutritious foods. Try to schedule regular family meals, whether they're breakfast, lunch, or dinner. Keep the food healthy and the conversation light—and you will all benefit from your time together!

Just for fun

Teacher: Name five things that contain milk.

Olivia:
Five cows.



Reality check: Portion control

Nutritionists often say it's not so much *what* you eat, but *how much* you eat that counts. Get your child used to eating right-sized portions now, and you'll be doing her a lifelong favor. Try these ideas.

Plate perceptions

The amount of food on a plate—whether it's really one serving or three—is the amount your youngster will think is a normal serving. Pay attention to serving sizes on packages, and become familiar with healthy portion sizes for meats and other foods that aren't marked (look online for guidance). Then, serve plates with those portions. Over time, your child will learn to take that amount when she serves herself.



directly onto your youngster's plate—rather than placing a box of pretzels or a bag of deli meat on the table.

Mini treats

Healthy eating doesn't have to mean an end to sweets. Let your child enjoy treats in small doses, and she'll get to satisfy her sweet tooth without all the calories. Cut brownies into bite-size pieces. Put a few spoonfuls of ice cream into a cup. When you bake, make mini-muffins rather than full-size ones, or drop cookie dough from a teaspoon rather than a tablespoon. Then, have one or two, and freeze the rest for another time. 🍪

Packaging decisions

People tend to pour more from large boxes or jars than from smaller ones. You could still buy in bulk to save money, but repackage cereal or nuts into smaller containers when you get home. Likewise, put snacks into little bowls—or

Make TV less important

Often, watching TV is just the easiest thing for a youngster to do. Keep TV from being your child's first choice with these ideas:

- Does he have a TV in his bedroom? Move it out, and encourage him to do other things with his free time (play outside, read).
- If you have several televisions, consider donating one so there aren't as many rooms with sets.
- Put a basket of "TV alternatives" (art supplies, games, books) by the set. Post a sign on the TV with an arrow pointing to the basket and the words, "Try these instead!" 📺



Food allergies

If you have a child with food allergies, you may wonder about the best way to handle school situations. This advice will help.

Have a plan. Get your youngster involved from the start in managing his allergies. Together, write down a plan. Be specific about the foods he can't eat, and list symptoms to help him recognize that he's having a reaction (hives, swelling, nausea, dizziness, trouble breathing).



Tell school officials. Notify the office staff, his teachers, the school nurse, and the cafeteria manager about your child's allergies. Provide them with your emergency contact information.

Discuss school meals. Read the menu with your youngster, and talk about what he plans to eat each day. Together, highlight items he should not have.

Practice situations. Go over what to do if a reaction begins. He should ask a teacher or staff member for help—or tell a friend right away to get help. Also, role-play how he should respond if a classmate wants to trade food. ("Thanks anyway, but I have allergies, so I have to eat my own food.") ●

Q&A Upbeat about nutrition

Q: Nagging my kids about eating healthier hasn't seemed to make much difference. Are there fun ways for them to learn about nutrition instead?

A: Definitely! Try setting up a play grocery store (a big cardboard box will work just fine). Stock it with empty packages of nutritious foods, such as brown rice, almonds, fat-free milk, and whole-grain cereal, and add plastic fruits and vegetables. Then, take turns being the cashier and the customer, and talk about the yummy foods you're ordering or ringing up.



Another idea is to read picture or chapter books about farmers and gardening, as well as children's nonfiction books about where our food comes from. You could ask the librarian for titles.

Also, check at your library or community center for children's or parent-child cooking classes. Getting into the kitchen is a truly fun way to learn about making good food choices! ●

ACTIVITY CORNER

Take a hike

Hiking just might be the perfect family physical activity. You don't have to go fast, and you don't have to go far—you just have to go! Put hiking into your family's plans with these ideas.



Redefine hiking

Sure, you can hike in the woods. But you can also hike on city sidewalks, by country lanes, or in suburban neighborhoods. Do a little research so you have a goal in mind, whether it's reaching a pond or looking for the tallest building downtown. *Idea:* Get headlamps, and take a night hike—your child will think that's really cool.

Pace yourselves

Kids like to make stops. Build in frequent times to stop and enjoy your surroundings. Let her jump from a tree stump, crawl through a hollow log, or walk through a historic site. *Tip:* She might enjoy taking pictures, too.

Pack healthy snacks

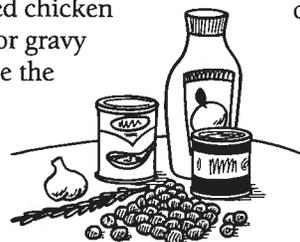
Hiking takes energy, so bring along nutritious snacks that don't need to be kept cold. *Examples:* nuts, dried fruits, apples, and plenty of water. ●

IN THE KITCHEN

Healthier holidays

The November and December holidays can bring lots of joy, but also lots of calories and extra pounds. Make your holiday meals a little healthier with these tips.

1. When using canned chicken broth or beef broth for gravy or stuffing, first freeze the can for 1–2 hours. Open it, and remove the layer of fat that has solidified at the top.



2. Use fat-free evaporated milk rather than cream in casseroles.

3. Add flavor with herbs and spices instead of salt. Season potatoes with garlic and rosemary, or add a pinch of cayenne pepper to macaroni and cheese.

4. Skip the canned cranberry sauce with its added sugar and sodium. Instead, puree cranberries (fresh or frozen) in orange juice and water. ●

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

Noviembre de 2014

Burlingame Elementary School District



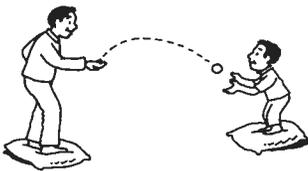
BOCADOS SELECTOS

Fruta congelada

Es noviembre, pero sus hijos pueden aún disfrutar de la fruta del verano si tiene a mano fruta congelada. Cubra el cereal del desayuno con bayas descongeladas (arándanos, fresas, frambuesas, moras). O bien mezcle duraznos o cerezas congeladas con yogurt natural descremado para un almuerzo o merienda natural y dulce.

Malabarismos

He aquí una divertida forma de que su hijo mejore el equilibrio, un elemento fundamental para los deportes y otras actividades físicas. Jueguen a lanzarse la pelota dentro de casa con una pelota que pese poco. Pero con esta condición: Pónganse de pie sobre una almohada u otra superficie desigual. Cuando su hijo lance y atrape la pelota tendrá que estabilizarse para mantener el equilibrio.



la pelota dentro de casa con una pelota que pese

¿SABIA USTED?

Las familias que comen juntas al menos tres veces por semana suelen tener niños que comen alimentos más nutritivos. Procure incluir en su horario con regularidad comidas familiares, desayuno, almuerzo o cena según les convenga. Procuren que la comida sea sana y la conversación agradable y ¡y todos se beneficiarán del tiempo que pasen juntos!

Simplemente cómico

Maestro: Nombra cinco cosas que contengan leche.

Olivia:
Cinco vacas.



Seamos realistas: El control de las porciones

Los dietistas dicen a menudo que lo que importa no es tanto *lo que* se come, como *cuánto* se come. Acostumbre a su hija ahora a que coma porciones del tamaño justo y le hará un favor para toda la vida. Ponga a prueba estas ideas.

La percepción del plato

La cantidad de comida de un plato—tanto si se trata de una porción o de tres—es la cantidad que le parecerá normal a su hija. Presten atención al tamaño de la porción indicado en los paquetes y familiarícense con tamaños de porción sanos para las carnes y otros alimentos en los que no está indicado (infórmense en la red). A continuación sirvan platos con esas porciones. Con el paso del tiempo su hija aprenderá a tomar esa cantidad cuando se sirva a sí misma.

Decisiones sobre los paquetes

La gente suele servirse más de cajas o frascos grandes que de recipientes pequeños. Puede seguir comprando al por mayor para ahorrar dinero, pero coloque los cereales o los frutos secos en recipientes más pequeños cuando lleguen a casa. Pongan así mismo las golosinas en cuencos pequeños—o



directamente en el plato de su hija—en vez de poner una caja de pretzels o una bolsa de embutido en la mesa.

Mini golosinas

Comer sano no implica poner fin a los dulces. Su hija puede disfrutar pequeñas cantidades de golosinas y podrá satisfacer su gusto por el dulce sin todas las calorías. Corten las brownies en pedacitos chiquitos. Pongan unas cuantas cucharadas de helado en una copa. Cuando horneen, hagan mini pastelitos en lugar de magdalenas grandes o coloquen en la bandeja del horno la masa para galletas con una cucharadita en vez de una cucharada sopera. A continuación coman una o dos y congelen el resto para otra ocasión. ♥

Menos importancia para la TV

A menudo ver TV es lo más fácil que puede hacer un niño. Evite que la TV sea la primera opción para su hijo con estas ideas:

- ¿Tiene un televisor en su dormitorio? Sáquelo de allí y anime a su hijo a que haga otras cosas con su tiempo de ocio (jugar al aire libre, leer).
- Si tienen varios televisores, consideren donar uno para que no haya tantas habitaciones como televisores.
- Coloque una cesta de “alternativas a la TV” junto al televisor. Pongan una señal en él con una flecha que señale la cesta y las palabras “¡Usa esto en cambio!” ♥



Alergias a alimentos

Si su hijo tiene alergias a algún alimento quizá usted se pregunte cuál es la mejor forma de hacer frente a situaciones en la escuela. Estos consejos les serán útiles.



Tengan un plan. Desde el comienzo implique a su hijo en el control de sus alergias. Escriban juntos un plan. Sean específicos sobre los alimentos que no puede comer y hagan una lista de síntomas que le ayuden a reconocer que tiene reacción a algo (urticaria, inflamación, náusea, mareos, dificultad para respirar).

Informe a la directiva de la escuela. Informe de las alergias de su hijo al personal de la oficina, a sus maestros, a la enfermera y al responsable del comedor escolar. Proporcióneles información para contactar con usted en caso de emergencia.

Hablen de las comidas del colegio. Lea el menú con su hijo y comenten qué planea comer cada día. Subrayen juntos cosas que no debería tomar.

Practiquen situaciones. Repasen qué hacer si se desata una reacción alérgica.

Debería pedir ayuda a un maestro o a un trabajador de la escuela o decirle inmediatamente a un amigo que pida ayuda. Representen cómo debería responder si un compañero quiere cambiarse comida con él. ("Gracias, pero tengo alergias así que debo comerme mi propia comida".) ●

P&R Ánimo con la nutrición

P: Regañar a mis hijos para que coman más sanamente no ha producido grandes cambios. ¿Existen formas divertidas de que ellos aprendan sobre nutrición?

R: ¡Claro que sí! Jueguen a las tiendas (sólo necesitan una caja de cartón). Llénenla de paquetes vacíos de



alimentos nutritivos como arroz integral, almendras, leche descremada y cereales integrales y añadan frutas y verduras de plástico. Luego hagan de cajero y cliente por turnos y comenten los deliciosos alimentos que están comprando o cobrando.

Otra idea es leer libros de imágenes o de capítulos sobre agricultores y jardinería, así como libros de prosa informativa para niños sobre el origen de los alimentos. Podría pedirle algunos títulos a la bibliotecaria.

Infórmense también en la biblioteca o en su centro comunitario sobre clases de cocina para niños o para padres e hijos. ¡Meterse en la cocina es realmente una forma divertida de elegir bien lo que se come! ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Den una caminata

Las caminatas quizá sean la actividad física perfecta para toda la familia. No tienen que ir rápido y no tienen que ir lejos: ¡simplemente tienen que ir! Con estas ideas pondrán las caminatas en los planes de su familia.



Redefinan caminar

Claro que pueden caminar en el bosque. Pero también pueden caminar en las aceras de la ciudad, en los senderos del campo o en los barrios de las afueras. Investiguen un poquito para ponerse metas, por ejemplo llegar a un estanque o buscar el edificio más alto del centro. *Idea:* Consigan linternas para la cabeza y den una caminata nocturna: a su hija le encantará.

Mídanse

A los niños les encanta detenerse. Incluyan paradas frecuentes y disfruten de lo que les rodea. Que su hija salte desde un tronco cortado, se arrastre por un tronco hueco o camine por un lugar histórico. *Consejo:* También le podría gustar hacer fotos.

Lleven meriendas sanas

Caminar requiere energía así que llévense tentempiés nutritivos que no necesiten refrigeración. *Ejemplos:* nueces, frutas secas, manzanas y mucha agua. ●

EN LA COCINA

Fiestas más sanas

Las fiestas de noviembre y diciembre pueden proporcionar mucha alegría, pero también muchas calorías y unas cuantas libras de más. Logrará que sus comidas de las fiestas sean más sanas con estas ideas.

1. Cuando use caldo de pollo o de carne enlatado para la salsa o el relleno, congele primero la lata 1-2 horas. Ábrala y retire la capa de grasa que se ha solidificado encima.

2. Use leche evaporada descremada en lugar de nata en los guisos.

3. Añada sabor con hierbas y especias en lugar de sal. Sazone las papas con ajo y romero o añada una pizca de cayena a los macarrones con queso.

4. Evite la salsa de arándanos agrios enlatada con su azúcar y sodio añadidos. En su lugar haga puré los arándanos agrios (frescos y congelados) con jugo de naranja y agua. ●



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