

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

September 2010

Elmsford Union Free School District
Dr. Barbara Peters, Superintendent



BEST BITES

Volunteer in PE

In PE class, your youngster will get exercise and learn skills to help her enjoy physical activity. Consider supporting the school's efforts—and your child's education—by asking the PE teacher how you can volunteer. She might need a parent to time races, set up obstacle courses, or assist at Field Day.

Bag your own lettuce



Bagged lettuce is convenient, but it can be expensive. Try this instead. Tear the leaves off a head of lettuce. Rinse, dry, and put into a large zipper bag (add a paper towel to remove extra moisture). Press the air out, and seal. Refrigerate for up to a week.

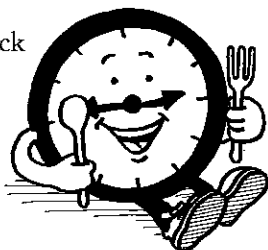
DID YOU KNOW?

About 7 in 10 children do not get enough vitamin D. The best source is the sun, and just 10–15 minutes a day outside is enough. Also, your youngster can drink milk or eat cereal that's fortified with vitamin D. This vitamin is important for bone and joint health because it helps the body absorb calcium.

Just for fun

Q: How do you know if a clock is hungry?

A: It goes back for seconds!



Set healthy goals

How can you motivate your child to eat well and be active? Together, set goals that will keep him on track and make him feel good when he succeeds. With these ideas, you can encourage him to aim high—and stay healthy.

Make a plan

Talk about ways your youngster can be healthy and grow strong. *Examples:* eating fruits and vegetables, drinking water instead of soda, playing outside every day. List all the ideas, and let your child pick a nutrition goal and an activity goal for each month. Try to make the goals as specific as possible (“eat one fruit and one vegetable at each meal” or “ride my bike 30 minutes a day”).

Stay motivated

Seeing his goals and his progress will inspire your youngster to stay committed. Have him write the goals on a poster board, decorate it, and hang it up. Then, post a calendar where he can keep a record. He could make a tally mark for each fruit and vegetable he eats and add



a sticker on days he meets his goal. Keep him pumped up by mentioning his goal each morning. (“Let’s ride bikes after school. Where should we go?”)

Celebrate success

Be excited by your youngster’s progress—praise from you will go a long way. Let him know that you notice his efforts. (“Great idea to put a tomato slice on your bagel!”) When he meets his goal every day for a week, have a celebration. You might go bowling, play miniature golf, or attend a sporting event. Then, encourage him to start on his next goal. ●

“Anytime” or “sometimes” foods

Some foods are so healthy that your youngster can eat them anytime. Others might taste good but should only be eaten sometimes because they have more sugar or fat. Help your child understand the difference.

- Explain that foods like fruits, vegetables, low-fat or fat-free yogurt and milk, whole grains, and lean meats are nutritious and can be eaten every day. Foods like cookies and chips are high in sugar, fat, or salt, so your youngster should have them just once in a while.
- Have your child help you put away groceries. As she places each item in the pantry or refrigerator, she can say whether it’s an “anytime” food or a “sometimes” food. *Idea:* Let her mark small, blank stickers with “A” for “anytime” or “S” for “sometimes.” She can label the foods for an easy reminder. ●



Know the food groups

Youngsters should eat a variety of foods from each food group to get the vitamins and nutrients they need. Help your child learn about the food groups with these fun activities.

Name the group. During meals or at the grocery store, take turns calling out a food. The other person has to say which group it belongs to: fruits and vegetables; dairy; grains (bread, cereal, pasta, rice); or meat and meat alternatives (beef, pork, lamb, poultry, fish, eggs, beans, nuts).



What's in the box? Help your child cover four empty cereal or cracker boxes (tops removed) with construction paper. Then, have her write the name of a food group on each box. Let her cut out pictures of foods from old magazines and sort them into the right boxes.

Make placemats. Cut poster board into placemat-sized pieces. Ask your youngster to draw pictures of foods from every food group on each placemat and label the groups with a marker. Cover the placemats with clear contact paper, or wrap them tightly with plastic wrap. Put the placemats at each person's spot at the table. Your child will be proud when her placemats help everyone remember the food groups. ♡

ACTIVITY CORNER

Kick it!

Your child can get a great workout, have fun, and improve her soccer skills with these games.

Soccer tennis. Lay a long piece of rope on the grass. One player stands on each side. The players kick the ball back and forth to each other over the rope—letting it bounce only once or not at all before returning it.

Slalom course.

Set up obstacles (cones, upside-down buckets) in a zigzag pattern in your yard or at a park. Each person kicks a soccer ball, weaving in and out of the obstacles, from the start to the finish and back—without hitting the obstacles. If a player's ball hits one, she goes back to the start line.



Target practice. Balance a soccer ball on top of a cone. Players take turns kicking another soccer ball at it. One point is scored each time the goal is toppled. ♡

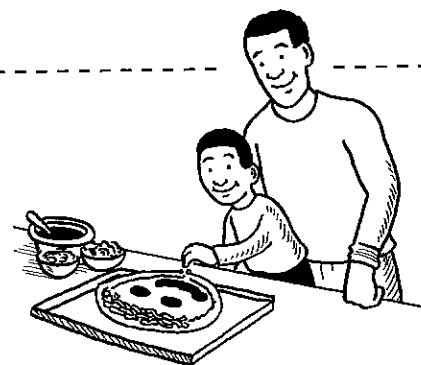


IN THE KITCHEN

Tasty art

With healthy ingredients and a little imagination, your youngster can make a craft project that's creative and delicious! Here are two ideas:

- Have him spread low-fat refried beans on a corn tortilla and make a design like a face or a house. Give him supplies such as grape tomatoes, black olives, grated low-fat cheddar cheese, shredded lettuce, and salsa. Tip: For a hot tortilla, microwave for one minute.
- Thaw frozen whole-wheat bread dough. Let your child roll it flat with



a rolling pin. Then, he can form the dough into letters, numbers, or animals. Have him place the pieces on a cookie sheet lined with parchment paper for 15–20 minutes so the dough can rise. Bake at 375° until golden brown. ♡

Q & A Watching children outside

Q: I want my kids to play outside. But between housework and the work I bring home from my job, sometimes it's hard to find time to watch them. What can I do?

A: This is a problem shared by many busy parents. Why not try sharing the solution with other parents, too? Talk to neighbors who have children around the same age to see if they would be willing to swap "play duty."

You could work out a schedule where you each take an afternoon

to supervise the kids outside. It's a good idea to set guidelines so your rules are consistent. For example, you could agree that kids will always wear helmets, knee pads, and wrist guards when they're on scooters. Or you might decide that they must stay in the

backyard at all times. Explain the rules to the children—and let them begin enjoying their active time outdoors! ♡



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 Aspen Publishers, Inc.
 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

Septiembre de 2010

Elmsford Union Free School District
Dr. Barbara Peters, Superintendent



BOCADOS SELECTOS

Voluntariado en gimnasia

En la clase de educación física su hija hará ejercicio y aprenderá habilidades que le permitirán que disfrute con la actividad física. Considere apoyar los esfuerzos de la escuela—y la educación de su hija— preguntando en la clase de gimnasia si puede ayudar como voluntario. La profesora podría necesitar a alguien que cronometre las carreras, organice una carrera de obstáculos o ayude en el Día de Campo.

Empaquete su propia lechuga

La lechuga en bolsas es práctica pero puede resultar cara. He aquí una idea. Separe las hojas de una lechuga. Lávelas, séquelas y métalas en una bolsa grande con cierre (incluya una toallita de papel para absorber la humedad extra). Saque el aire de la bolsa y ciérrala herméticamente. Durará refrigerada hasta una semana.



¿SABÍA USTED?

De 7 a 10 niños no consumen la suficiente vitamina D. La mejor fuente es el sol y bastan de 10 a 15 minutos al día al aire libre. Su hijo puede también beber leche o comer cereales fortalecidos con vitamina D. La vitamina es importante para los huesos y la salud de las articulaciones porque ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo sabes si un reloj tiene hambre?

R: ¡Porque repite los segundos!



Metas saludables

¿Cómo puede motivar a su hijo a que coma bien y se mantenga activo? Pongan metas juntos que le permitan ser constante y que le sienten bien cuando cumpla su objetivo. Con estas ideas usted puede animarlo a ponerse metas ambiciosas y a estar sano.

Hacer un plan

Hablen de cómo su hijo puede estar sano y ser cada vez más fuerte. *Ejemplos:* comer frutas y verduras, beber agua en lugar de refrescos, jugar al aire libre todos los días. Hagan una lista con las ideas y que su hijo elija una meta de nutrición y una actividad para cada mes. Procure que las metas sean específicas (“comer una fruta y una verdura en cada comida”; “montar en bici 30 minutos al día”).

Permanecer motivado

Ver sus objetivos y sus avances inspirará a su hijo a ser constante. Dígame que escriba sus objetivos en una cartulina, que la decore y que la ponga en la pared. A continuación, coloque un calendario en el que pueda escribir. Podría hacer una señal por cada fruta y verdura que coma y añadir una pegatina cada día que cumpla su objetivo.



Animelo mencionando su meta cada mañana. (“Vamos a montar en bici después de la escuela. ¿Dónde podríamos ir?”)

Celebrar los triunfos

Muestre su entusiasmo con los avances de su hijo: sus alabanzas resultarán fructíferas. Hágale ver que usted se da cuenta de sus esfuerzos. (“¡Qué buena idea poner una rodaja de tomate en tu panecillo!”) Cuando alcance sus metas todos los días durante una semana, celébralo. Podrían ir a la bolera, jugar al minigolf o acudir a un partido de algún deporte. A continuación, animelo a iniciar su próximo objetivo. ●

Alimentos para “cualquier momento” o “a veces”

Algunos alimentos son tan sanos que su hija los puede comer en cualquier momento. Otros son sabrosos pero se deberían comer sólo a veces porque tienen más azúcar o grasa. Ayude a su hija a que entienda la diferencia.

● Explíqueme que alimentos como frutas, verduras, yogurt o leche bajos en grasa o sin grasa, cereales integrales y carnes magras son nutritivos y se pueden comer todos los días. Alimentos como galletas y chips contienen mucha azúcar, grasa o sal y su hija debería comerlos sólo de vez en cuando.

● Pídale a su hija que le ayude a colocar la compra. Mientras coloca cada cosa en la despensa o en la nevera puede decir si es un alimento para “cualquier momento” o para “a veces”. *Idea:* Que escriba en pegatinas pequeñas y en blanco “C” para “cualquier momento” y “A” para “a veces”. Puede etiquetar los alimentos para reconocerlos con facilidad. ●



Conocer los grupos de alimentos

Los niños tienen que comer alimentos variados de cada grupo para conseguir las vitaminas y los nutrientes que necesitan. Familiarice a su hija con los grupos de alimentos con estas divertidas actividades.

Nombra el grupo. Durante la comida o en el supermercado, túrnense diciendo en voz alta un alimento. La otra persona tiene que decir a qué grupo pertenece: frutas y verduras; lácteos; cereales (pan, cereales, pasta, arroz); o carne y alternativas a la carne (temera, cerdo, cordero, aves, pescado, huevos, legumbres, frutos secos).



¿Qué hay en la caja? Ayude a su hija a recubrir con cartulina cuatro cajas vacías de cereales o de galletas saladas (retirando la tapa de encima). Dígale que escriba el nombre de un grupo de alimentos en cada caja. Que recorte de revistas fotos de alimentos y los coloque en la caja correspondiente.

Hagan mantelitos. Recorten cartulina en trozos del tamaño de un mantelito individual.

Dígale a su hija que dibuje alimentos de cada grupo en cada mantelito y etiquete cada grupo con un marcador. Recubran los mantelitos con papel adhesivo transparente o envuélvalos sin arrugas con plástico para comidas. Coloquen cada mantelito en el lugar de cada persona en la mesa de comer. A su hija le gustará ayudar a que cada comensal recuerde así los grupos de alimentos.

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Entrenamiento de fútbol

Su hija puede hacer ejercicio, divertirse y mejorar su fútbol con estos juegos.

Tenis de fútbol. Coloque una cuerda de tender la ropa o una cuerda larga sobre la hierba. Cada jugador se coloca en cada lado de la cuerda. Los jugadores golpean con el pie el balón por encima de la cuerda dejando que bote como máximo una vez antes de devolverlo al otro lado.

Competición de eslabon. Pongan obstáculos (conos, cubos boca abajo) haciendo zigzag en su jardín o en el parque. Cada jugador da punta-



piés al balón, siguiendo el curso delimitado por los obstáculos, desde el comienzo hasta el final y otra vez de vuelta, sin tocar los obstáculos. Si el balón golpea un obstáculo, el jugador vuelve a la línea de salida.

Práctica de puntería. Coloquen un balón de fútbol en equilibrio sobre un cono. Los jugadores se turnan lanzando con el pie otro balón intentando acertar. Se anota un punto cada vez que se derrumbe el objetivo.

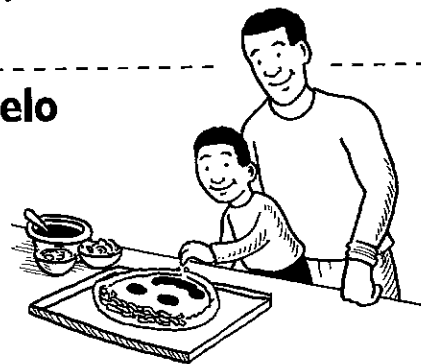


EN LA COCINA

Diséñalo, cómetelo

Con ingredientes sanos y un poco de imaginación su hijo puede hacer un proyecto de trabajos manuales que es creativo y delicioso. He aquí dos ideas:

- Que extienda frijoles refritos con poca grasa sobre una tortilla de maíz y que haga un diseño en forma de cara o de casa. Dele materiales como tomatitos tipo uva, aceitunas negras, queso cheddar rallado bajo en grasa, lechuga en tiras y salsa. *Idea:* Si quieren una tortilla caliente, métenla en el microondas un minuto.
- Descongele masa de pan integral. Que su hijo la extienda con un rodillo. A



continuación puede hacer con la masa letras, números o animales. Dígale que coloque los trozos en una plancha para el horno recubierta con papel pergamino de 15 a 20 minutos para que suba la masa. Horneen a 375° Fahrenheit hasta conseguir un color dorado.

P&R Vigilar a los niños al aire libre

P: *Quiero que mis hijos jueguen al aire libre. Pero entre las ocupaciones domésticas y el trabajo que me traigo a casa, a veces me cuesta encontrar tiempo para vigilarlos. ¿Qué puedo hacer?*

R: El suyo es un problema que comparten muchos padres ocupados. ¿Por qué no intenta compartir también la solución con otros padres? Hable con vecinos que tienen niños de la misma edad de los suyos para ver si estarían dispuestos a compartir la "vigilancia del juego".

Podrían hacerse un horario en el que cada uno de ustedes

se encargue una tarde a la semana de supervisar a los niños cuando jueguen fuera de casa. Es una buena idea establecer ciertas directrices para que sus normas sean uniformes. Por ejemplo, podrían decidir que los niños lleven siempre casco, rodilleras y muñequeras cuando jueguen con los patinetes. También

podrían decidir que sus hijos se queden siempre dentro del jardín. Explíquenles las normas a los niños ¡y que disfruten de su tiempo al aire libre!



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 Aspen Publishers, Inc. 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 540-636-4280 • rfcustomer@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