

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

March 2018

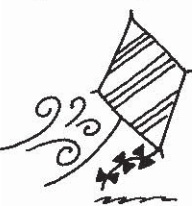
BEST BITES

Sandwiches for dinner

Here's a no-cook idea for busy weeknights. Have your child help you set out whole-grain bread plus healthy fixings, and let each person make her own sandwich. You might offer lean sliced turkey and ham, cheese, lettuce, and tomato. Or put out leftover chicken and canned tuna, light mayonnaise, chopped celery, and halved grapes so family members can whip up chicken or tuna salad.

Let's fly kites!

Spend a windy March afternoon flying kites together. You can get everyone's heart rate up by running across a field, taking turns holding the kite string. If you have two kites, race, and see who can keep his kite in the air the longest.



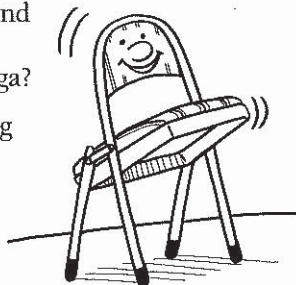
DID YOU KNOW?

Some foods "brush" your youngster's teeth! Chewing carrots, celery, leafy greens (spinach, kale), and apples with the skin on can help to clear away plaque and food particles. Plus, the acid in apples kills germs that cause cavities. *Tip:* Suggest that your child eat one of these natural "toothbrushes" at the end of a meal if she isn't able to brush right away.

Just for fun

Q: What kind of chair is good at yoga?

A: A folding chair!



Just-right portions

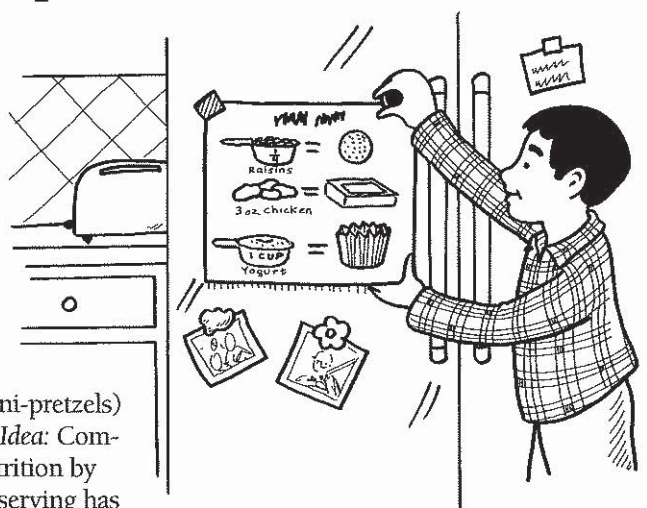
A healthy lifestyle includes eating the right kinds of food—and the right amounts. To ensure your youngster doesn't develop a case of "portion distortion," try these tips.

Measure it out

Look at nutrition labels together at snack time. Ask your child to read the serving size (perhaps 20 mini-pretzels) and count out the amount. *Idea:* Combine math practice with nutrition by posing questions like, "If 1 serving has 110 mg of sodium, how much sodium is in 2 servings?" (Answer: $110 + 110 = 220$ mg.) You can point out that sticking to 1 serving will help limit his salt intake.

Visualize sizes

Making a picture chart can teach your youngster to "eyeball" servings. First, he should list his favorite foods. Then, help him look up the serving sizes on food packages or online. Beside each food on his list, he could draw an object that's about the same size as 1 serving. *Examples:* a golf ball for $\frac{1}{4}$ cup of raisins, a deck



of cards for 3 oz. of chicken, a cupcake wrapper for 1 cup of yogurt.

Divide it up

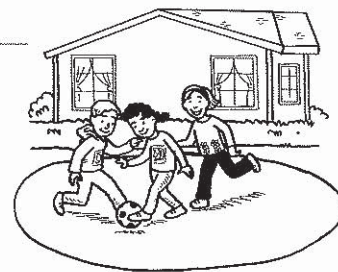
Restaurant portions are often much bigger than standard servings. Your child might eat $\frac{1}{2}$ cup of pasta at home, but a restaurant may dish up 2 cups. To control portions while dining out, you and your youngster could share an entree. Or package up half in a to-go box when your food arrives—you'll both eat less, and you'll have food for tomorrow! 🍎

Dribble and kick

Your youngster and her friends can improve their speed and coordination—and soccer skills—with these games.

Relay race. Have two teams line up at one end of a field or yard, and place two upside-down trash cans about 20 feet away. On "Go," the first person on each team dribbles a soccer ball down to and around the can. Then, she kicks it all the way back to the next team member, who does the same thing, until everyone has had a turn. The first team to finish wins.

Keep-away. Draw a giant circle with sidewalk chalk. Everyone stands inside, and one person dribbles a soccer ball. The other players try to steal it and kick it outside the circle. Whoever steals the ball is the next dribbler. 🍎



Busting food myths

Just because a grocery item contains the word *fruit*, *grain*, or *vegetable* doesn't make the food healthy. Share these common food misconceptions with your child.

Myth: Fruit juice is a good source of nutrients.

Fact: While fruit juice does contain vitamins, it lacks fiber and is usually full of sugar.

Best bet: Encourage your youngster to eat whole fruits, such as bananas and oranges, which give her more fiber ounce for ounce than juice.



8 grams per serving). Send your youngster on a "treasure hunt" in the cereal aisle to find varieties that meet those standards.

Myth: Vegetable chips make a healthy snack.

Fact: Packaged veggie chips can have as many calories as potato chips, and they may be high in sodium, too. Plus, nutrients are lost when the vegetables are processed.

Best bet: For the crunch without the calories, get your child in the habit of snacking on raw vegetables like carrots and snap peas. 🍎

PARENT TO PARENT If your child is bullied

Recently, my son Kevin told me that kids at school had been making fun of him because of his weight. I was glad he confided in me, and I tried to comfort him. But we were both upset and unsure of what to do next.

I talked with my neighbor, who's a school nurse, and she said if this is going on repeatedly, Kevin is being bullied. Unfortunately, she said, bullies tend to target overweight kids. She recommended that I tell Kevin's teacher, and she gave me advice for talking to my son at home.

I stressed to Kevin that it wasn't his fault. I reminded him of healthy changes our family has made lately, such as eating more fruits and vegetables, and playing basketball rather than video games.

I told him that if we keep it up, we'll feel better and be healthier—and that matters more than what others think. 🍎



ACTIVITY CORNER

Step up your steps

Keeping track of steps can be a fun challenge for the whole family. Use these ideas to help your child take more steps each day.

Count. Let her use an inexpensive pedometer, and she'll enjoy watching the number get higher and higher. Have her write down her daily steps for a week, and help her tally the total. Each week, challenge her to beat her previous score.

Mix it up. Suggest that your youngster think of different ways to fit in extra steps. She might recommend walking to the store rather than driving, doing laps around the living room, or running in place while watching TV. 🍎

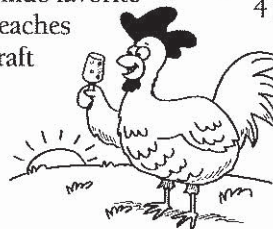


IN THE KITCHEN

Breakfast surprises

These fun twists on breakfast will help your youngster start off his day with a smile.

Ice pops. Add $\frac{2}{3}$ cup nonfat Greek vanilla yogurt to a small paper cup. Mix in thin slices of your child's favorite fruits, such as frozen peaches or raspberries. Add a craft stick to the center, and freeze overnight. In the morning, peel off the cup, and enjoy breakfast-on-a-stick!



"Cloud" eggs. Separate 4 eggs, putting the whites in one bowl and each yolk into an individual small bowl. Add $\frac{1}{8}$ tsp. salt to whites, and beat with a mixer until stiff peaks form. Gently fold in $\frac{1}{2}$ cup shredded cheddar cheese. Drop 4 mounds of the mixture onto a baking sheet lined with parchment paper, and use the back of a spoon to indent centers. Bake at 450° for 3 minutes. Carefully add 1 yolk to each "cloud," and bake 3 more 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
800-394-5052 • 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

Marzo de 2018



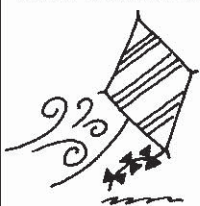
BOCADOS SELECTOS

De cena, sándwiches

He aquí una idea para no cocinar por la noche entre semana. Con la ayuda de su hija, prepare pan integral e ingredientes sanos, y que cada persona se haga su propio sándwich. Podrían ofrecer filetes magros de pavo y jamón, queso, lechuga y tomate. O bien saquen lo que quedó del pollo y atún de lata, mahonesa ligera, apio picadito y uvas partidas por la mitad para que los miembros de su familia puedan prepararse una ensalada de pollo o de atún.

¡A volar cometas!

Pasen una tarde ventosa de marzo volando cometas. Pueden aumentar la frecuencia cardíaca de todos corriendo por un prado, turnándose para sujetar la cuerda de la cometa. Si tienen dos cometas, compitan y vean quién puede mantener la cometa más tiempo en el aire.



¿SABÍA USTED?

¡Algunos alimentos “cepillan” los dientes de su hija! Masticar zanahorias, apio, verduras con hoja (espinacas, col rizada) y manzanas sin pelar puede ayudar a limpiar placa dental y partículas de comida. Además el ácido de las manzanas mata los gérmenes que producen caries. *Consejo:* Sugíerale a su hija que coma uno de estos “cepillos de dientes” naturales al final una comida si no puede lavarse los dientes inmediatamente.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tipo de silla es buena para el yoga?

R: ¡Una silla plegable!



Porciones adecuadas

Un estilo de vida sano incluye alimentos adecuados en cantidades adecuadas. Para cerciorarse de que hijo no “distorsione las porciones”, pongan en práctica estos consejos.

Mídanlo

Examinen las etiquetas nutricionales a la hora de la merienda. Díga-le a su hijo que lea el tamaño de la porción (por ejemplo, 20 mini pretzels) y que cuente la cantidad. *Idea:* Combine la práctica matemática con la nutrición haciéndole preguntas como: “Si una porción tiene 110 mg de sodio, ¿cuánto sodio hay en 2 porciones?” (Respuesta: $110 + 110 = 220$ mg.) Usted puede explicar que limitarse a 1 porción le ayudará a limitar la cantidad de sal que consume.

Visualicen los tamaños

Hagan una gráfica de imágenes que le enseñen a su hijo a “calcular a ojo” las porciones. En primer lugar, su hijo debería hacer una lista de sus alimentos favoritos. A continuación, ayúdelo a que busque el tamaño de la porción en los paquetes de los alimentos o en la red. Junto a cada alimento de su lista su hijo podría dibujar un objeto que tenga aproximadamente el mismo tamaño que 1 porción. *Ejemplo:*



una pelota de golf para $\frac{1}{4}$ de taza de pasas, una baraja de cartas para 3 onzas de pollo, un molde de papel de una magdalena para 1 taza de yogur.

Divídanlas

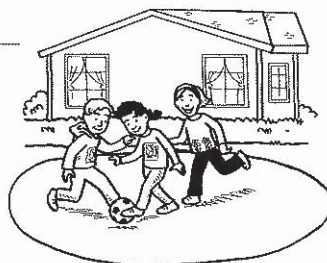
Las porciones de los restaurantes a menudo son mucho más grandes que las porciones estándar. En casa su hijo quizá coma $\frac{1}{2}$ taza de pasta, pero en un restaurante puede comerse 2 tazas. Para controlar las porciones cuando coman fuera, su hijo y usted podrían compartir el plato principal. También pueden poner la mitad del plato en una cajita cuando les sirvan la comida: ¡comerán menos y tendrán comida para el día siguiente! 🍎

Regatea y patear

Su hija y sus amigos pueden mejorar la velocidad y la coordinación—y su fútbol—con estos juegos.

Carrera de relevos. Dos equipos se alinean en un extremo de un campo o del patio y colocan dos cubos de la basura boca abajo separados unos 20 pies de distancia. Al decir “Ya”, la primera persona de cada equipo regatea un balón de fútbol hasta el cubo y a su alrededor. A continuación lo patear hacia el siguiente miembro del equipo que hace lo mismo y así hasta que todos hayan disfrutado de un turno. Gana el equipo que termine antes.

Sácala. Dibujen un círculo gigante con tiza para suelos. Cada participante se coloca dentro y una persona regatea un balón de fútbol. Los otros jugadores intentan quitárselo y patearlo fuera del círculo. La persona que roba el balón es el siguiente regateador. 🍎



No a los mitos de la comida

El que un producto del supermercado tenga las palabras *fruta*, *grano* o *verdura* no garantiza que el alimento sea sano. Alerta a su hija sobre estas ideas equivocadas respecto a los alimentos.

Mito: El jugo de fruta es una buena fuente de nutrientes.

Realidad: Aunque el jugo de fruta contiene vitaminas le falta fibra y generalmente contiene mucha azúcar.

Mejor opción: Anime a su hija a que coma frutas enteras, como las bananas y las naranjas que le darán más fibra onza por onza que el jugo.



por porción). Envíe a su hija en “busca del tesoro” en el pasillo de los cereales para que encuentre variedades que se ajusten a esos estándares.

Mito: Los chips vegetales son un aperitivo sano.

Realidad: Las bolsas de chips vegetales pueden tener tantas calorías como los de papas además de mucho sodio. Así mismo, los nutrientes se pierden cuando las verduras se procesan.

Mejor opción: Para el efecto crujiente sin las calorías, acostumbre a su hija a que de aperitivo coma verduras frescas como zanahorias y arvejas. ●

DE PADRE A PADRE Si su hijo sufre acoso

Hace poco mi hijo Kevin me dijo que en la escuela unos niños se habían reído de él por razón de su peso. Me alegró que confiara en mí y traté de consolarlo. Pero los dos estábamos disgustados y no sabíamos qué hacer.

Hablé con mi vecina, que es enfermera en una escuela, y me dijo que si esto sucede repetidamente, es

que Kevin está siendo acosado. Lamentablemente, dijo, los niños con sobrepeso suelen ser un blanco fácil para los acosadores. Me recomendó que hablara con la maestra de Kevin y me aconsejó sobre la forma de hablar en casa con mi hijo.

Le dejé bien claro a Kevin que lo ocurrido no fue culpa suya. Le recordé los cambios sanos que acaba de hacer nuestra familia como comer más frutas y verduras y jugar al baloncesto en lugar de jugar a videojuegos.

Le dije que si seguimos el plan nos sentiremos mejor y estaremos más sanos y que eso importa más que lo piensen los demás. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Refuerza el paso

Llevar la cuenta de los pasos que se dan puede ser un reto divertido para toda la familia. Usen estas ideas para ayudar a su hija a dar más pasos cada día.

Cuenta. Dele un podómetro barato y disfrutará viendo cómo el número no deja de crecer. Díglele que durante una semana escriba los pasos que da cada día y ayúdela a que sume el total. Rétela cada semana a que supere su tanteo anterior.

Mézclalo. Sugírela a su hija que piense en distintas formas de encajar aún más pasos. Entre sus recomendaciones podría estar caminar a la tienda en lugar de manejar, hacer largos alrededor del cuarto de estar o correr sin moverse del sitio mientras ve la TV.

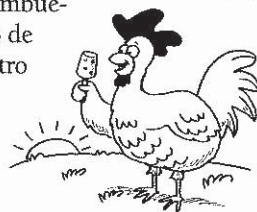


EN LA COCINA

Sorpresas en el desayuno

Estas divertidas variaciones del desayuno contribuirán a que su hijo empiece su jornada con una sonrisa.

Paletas heladas. Pongan $\frac{2}{3}$ de taza de yogur griego descremado de vainilla en un vasito de papel. Añadan rodajas finas de la fruta favorita de su hijo como duraznos congelados o frambuesas. Coloquen un palito de manualidades en el centro y congelen durante la noche. Por la mañana, retiren el vaso de papel ¡y disfruten del desayuno en un palito!



“Nubes” de huevos. Separen 4 huevos, colocando las claras en un tazón y cada yema en un cuenco pequeño individual. Añadan $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal a las claras y batan con una batidora a punto de nieve hasta que se formen picos duros. Mezclen con cuidado $\frac{1}{2}$ taza de queso cheddar rayado. Pongan 4 montoncitos de la mezcla en una bandeja de hornear forrada de papel pergamino y usen el reverso de una cuchara para marcar los centros. Horneen 3 minutos a 450 °F. Añadan con cuidado 1 yema a cada “nube” y horneen 3 minutos más. ●

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
800-394-5052 • 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