

Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

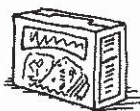
November 2017



BEST BITES

Count the ingredients

A long list of ingredients on a cereal box or a jar of pasta sauce often means the food is highly processed. At the grocery store, let your youngster compare several brands of an item on your list (say, cereal bars). She can count the ingredients in each—and put the one with the fewest ingredients in your cart.



Explore the great outdoors

Cooler temperatures offer the perfect opportunity to discover outdoor community “gems” with your child. Help him find local plants and animals while you walk along a trail or through a park or botanical garden. For extra fun and exercise, bring along helmets and explore on bikes, skateboards, or scooters (where permitted).

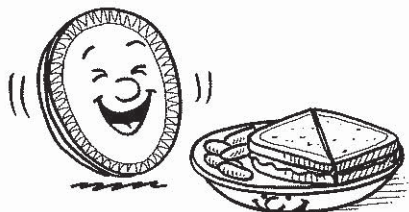
DID YOU KNOW?

November 6 is National Nachos Day. Make this popular appetizer healthier by using whole-grain tortilla chips and swapping plain Greek yogurt for sour cream. Melt real cheese on top (rather than store-bought queso). Then, add vegetables like chopped tomatoes, corn, shredded lettuce, and diced red onion.

Just for fun

Q: What did one plate say to another?

A: Lunch is on me.



Just add water (or milk)!

Does your child ask for juice boxes, soda, or sports drinks when he's thirsty? Loaded with sugar and calories, these choices offer little nutrition. The best way to quench his thirst is to drink water or milk. Try the following tips to encourage healthier beverage choices.

Make it motivating

Let your youngster choose a special cup at the dollar store to use only when he drinks milk or water. Or have him decorate a reusable water bottle. Using permanent markers, he can jazz up a plain bottle with his name, colorful pictures, and creative designs.

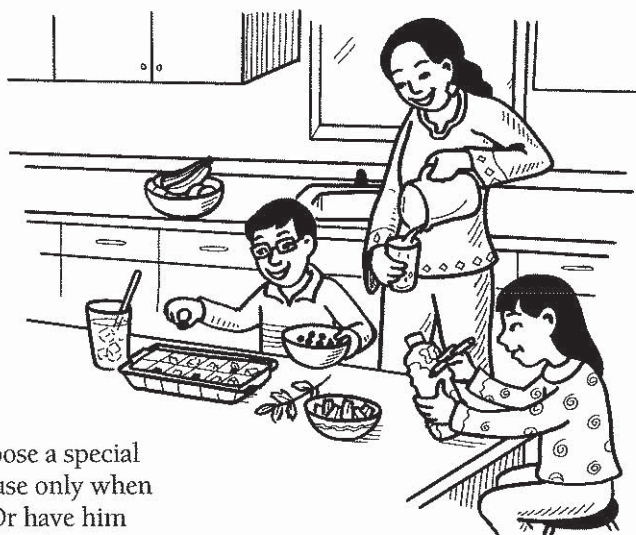
Add flavor

Enhance the flavor of water and milk with these healthy twists. Fill an ice cube tray with water, invite your child to add a flavor mix-in (a mint leaf, a pineapple chunk, a raspberry) to each compartment, and freeze. Then, he could choose a cube to flavor his water. When

he drinks milk, he might try stirring in a sprinkle of cinnamon or a few drops of vanilla extract.

Go for fizz

Your youngster may enjoy the fizzy effect of plain seltzer or sparkling water. With zero calories, sugar, or artificial colors or flavors, this bubbly water is fun to drink—without all the unhealthy stuff that's in soda. And seltzer is now sold in a variety of interesting natural flavors like mandarin orange, cucumber, and pomegranate. 🍷

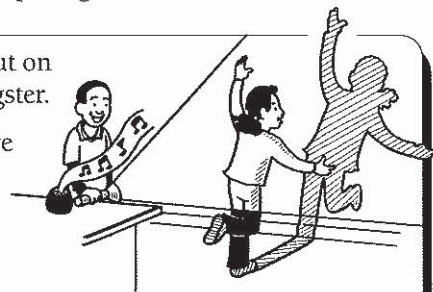


Get your groove on

Keeping fit can be as simple as dancing! Put on music, and enjoy these ideas with your youngster.

● **Shadow dancing.** In a darkened room, have your child face a blank wall while someone else shines a flashlight on her from behind. She could create cool moves to make her shadow “dance.”

● **Chain reaction.** Build a dance sequence together. The first person does a simple movement like swinging her arms overhead. The next dancer copies that move, then adds one of her own. Take turns, each time repeating the sequence from the beginning and adding a new move at the end. 🎶



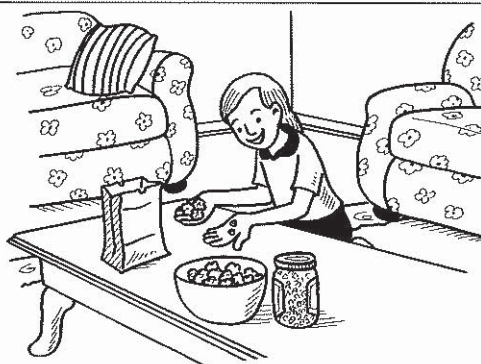
Science in the kitchen

Boost your youngster's enthusiasm for healthy eating with these hands-on experiments that weave in science fun.

"Egg-cellent" snack

Experiment: Let your child fill two glasses with water and add 1 tbsp. salt to one. Place a fresh egg in each. What happens? The egg in salt water will float. Why? (The egg is denser than plain water, but less dense than salt water.) *Note:* If the egg doesn't float, have her add 1 tsp. salt at a time until it does.

Eat: Hard-boiled eggs are a protein-rich snack. Place eggs in a saucepan, and cover with water. Put on a lid, boil 1 minute,



and remove from heat. Let sit covered for 12 minutes. Drain, rinse under cold water, and peel.

Popping perfection

Experiment: Have your youngster observe unpopped popcorn kernels. (They're small, brown, and hard.) Then, she should place $\frac{1}{4}$ cup kernels in a paper lunch bag and fold the top over a few times.

Microwave 2–3 minutes, pour into a bowl, and let her observe again: The kernels are big, white, and fluffy! What happened? (Kernels contain water that turns into steam when heated. Steam expands, making the kernels explode.)

Eat: Popcorn is a healthy whole grain. Instead of salt, sprinkle with Parmesan cheese, garlic powder, or paprika. ●

Q&A

DIY convenience foods

Q: Our grocery store stocks precut vegetables and other time-saving items, but they're too expensive for my budget! Any suggestions?

A: With a little planning, you can make your own convenience foods at home.

On week-ends, ask your child to help you prep vegetables for the week. For

example, wash and dry lettuce, and place in a covered container with a dry paper towel to absorb moisture. You can also wash, chop, and store firm veggies like carrots, broccoli, and cauliflower.

Cook chicken pieces or portions of meat, and seal in zipper bags to use within 2–3 days. You can even make pasta or rice in advance. Toss with olive oil so it doesn't get sticky, and put in an airtight container.

Your refrigerator will resemble the prepared-foods case at the grocery store—but you won't spend any extra money. ●



ACTIVITY CORNER

Fitness: It's in the cards!

Put a clever twist on physical activity by helping your youngsters make their own deck of family fitness cards. Here's how.

Together, come up with at least a dozen active ideas that can be done in less than five minutes. Be as creative or silly as you like! Write each one on the front of a separate index card. For example:

- Hop on one foot for one minute while holding the other foot with one hand and pinching your nose. Switch feet and hop for one more minute.
- Lie on your stomach, and pretend to swim like a frog for three minutes.
- Hold hands with a partner. Skip back and forth across the room five times.

On the back of each card, your children can illustrate the activity. Put the cards into a box, and pull one out whenever it's time for a burst of activity! ●



IN THE KITCHEN

Healthier holiday classics

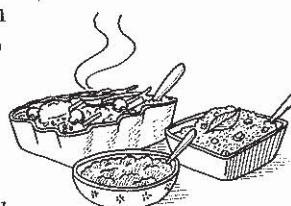
No need to forgo favorite Thanksgiving dishes. Consider these better-for-you versions.

● **Green bean casserole.** For the topping, toss 1 chopped onion and $\frac{1}{2}$ cup sliced fresh mushrooms with 2 tbsp. whole-wheat breadcrumbs. Spread mixture on a greased baking sheet, and bake 10–15 minutes at 400° or until browned. Microwave 12 oz. fresh or frozen green beans, transfer to a dish, and add topping.

● **Cranberry-orange sauce.** In a medium saucepan, combine 10 oz. fresh cranberries, 1 cup water, $\frac{1}{3}$ cup honey, 2 tbsp. grated

orange rind, $\frac{1}{4}$ cup orange juice, $\frac{1}{2}$ tsp. cinnamon, and $\frac{1}{4}$ tsp. allspice. Boil, reduce heat, and simmer 20 minutes until mixture thickens.

● **Sage-couscous stuffing.** Cook 1 cup whole-wheat pearl couscous according to package directions. Then, heat 2 tbsp. olive oil in a large skillet over medium heat. Add $\frac{1}{2}$ cup each diced onion, celery, and carrots. Saute until soft. Stir in couscous, 1 tbsp. fresh sage, and $\frac{1}{2}$ tsp. each salt and pepper. ●



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

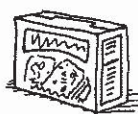
Noviembre de 2017



BOCADOS SELECTOS

Cuenten los ingredientes

Una lista larga de ingredientes en una caja de cereales o en un frasco de salsa para pasta suele indicar que se trata de un alimento muy procesado.



Cuando vayan al supermercado, que su hija compare varias marcas de un alimento de su lista (por ejemplo, barras de cereales). Pueden contar los ingredientes de cada una y poner en su carrito la que tenga menos ingredientes.

Explore la naturaleza

Las temperaturas más frescas ofrecen la ocasión perfecta de descubrir con su hijo las "joyas" que tiene el campo de su comunidad. Ayúdelo a localizar las plantas y los animales cuando caminen por un parque o un jardín botánico. Para divertirse más y hacer más ejercicio, llévense los cascos y exploren con su bici, patineta o monopatín (donde esté permitido).

¿SABÍA USTED?

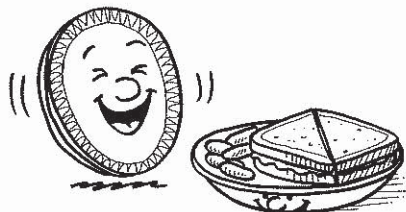
El 6 de noviembre es el Día Nacional de los Nachos.

Hagan más sano este popular aperitivo usando totopos integrales y yogurt griego natural en vez de crema agria. Derritan queso de verdad (en lugar de sucedáneos). A continuación añadan verduras como tomates troceados, maíz, lechuga en tiras y trocitos de cebolla.

Simplemente cómico

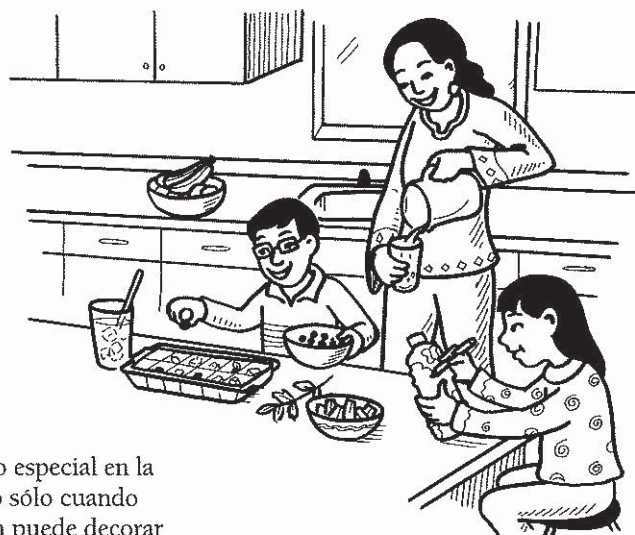
P: ¿Qué le dijo un plato al otro?

R: Del almuerzo me encargo yo.



¡Sólo agua (o leche)!

¿Le pide su hijo cajas de jugo, refrescos o bebidas deportivas cuando tiene sed? Estos productos, repletos de azúcar y calorías, son poco nutritivos. Lo mejor para calmar la sed es beber agua o leche. Ponga a prueba las siguientes ideas para animar a su hijo a que opte por bebidas más sanas.



Motívelo

Que su hijo elija un vaso especial en la tienda del dólar para usarlo sólo cuando beba leche o agua. También puede decorar una botella de agua reusable. Con marcadores permanentes puede adornar una botella con su nombre, imágenes vistosas y diseños creativos.

Añadan sabor

Realcen el sabor del agua y de la leche con estas sanas variaciones. Llene una bandeja para cubitos de hielo con agua e invite a su hijo a que ponga un ingrediente en cada cubito (hoja de menta, trocito de piña, una frambuesa) y congele la bandeja. Luego puede elegir un cubito para dar sabor a su agua. Cuando beba leche podría

espolvorear un poquito de canela o poner unas gotitas de extracto de vainilla.

Disfruten de las burbujas

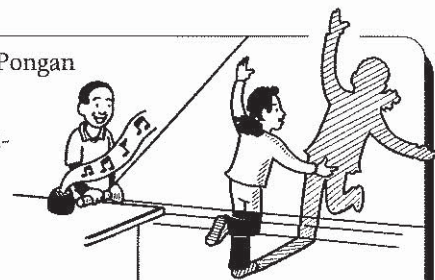
Puede que a su pequeño le guste el efecto efervescente del agua con gas. Sin calorías, sin azúcar o colores y sabores artificiales, esta agua efervescente se bebe con agrado y no tiene ninguno de los añadidos insanos de los refrescos. Y el agua con gas se vende ahora en una variedad de interesantes sabores naturales como mandarina, pepino o granada. 🍷

Pon ritmo a tu vida

¡Estar en forma es tan sencillo como bailar! Pongan música y disfruten de estas ideas con su hija.

● **Baile de sombras.** En una habitación a oscuras, dígame a su hija que se ponga de cara a una pared en blanco mientras alguien la ilumina por detrás con una linterna. Podría crear movimientos originales para que su sombra "baila".

● **Reacción en cadena.** Diseñen una secuencia de baile. La primera persona hace un movimiento sencillo como mover sus brazos por encima de la cabeza. La siguiente bailarina copia el movimiento y añade uno propio. Por turnos, repitan la secuencia cada vez desde el comienzo y añadan un nuevo movimiento al final. 🍷



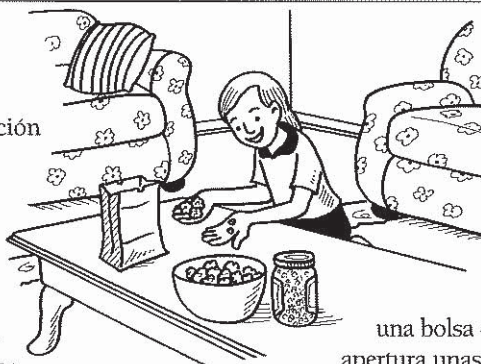
Ciencia en la cocina

Refuerce el entusiasmo de su hija por la alimentación sana con estos divertidos experimentos científicos.

Asombrosos huevos

Experimento: Que su hija llene dos vasos con agua y añada 1 cucharada de sal a uno. Coloquen un huevo fresco en cada vaso. ¿Qué sucede? El huevo en el agua salada flotará. ¿Por qué? (El huevo es más denso que el agua corriente, pero menos denso que el agua salada.) **Nota:** Si el huevo no flota, añadan sal de cucharadita en cucharadita hasta que flote.

Comida: Los huevos cocidos son un tentempié rico en proteína. Coloquen los huevos en un cazo y cúbralos con agua. Tapen el cazo, hiervan 1 minuto y retiren del fuego. Déjenlos reposar



tapados 12 minutos. Escurran, aclaren con agua fría y pélenlos.

Palomitas perfectas

Experimento: Dígame a su hija que observe granos crudos de maíz para palomitas. (Son pequeños, marrones y duros.) A continuación debe colocar $\frac{1}{4}$ de taza de granos en

una bolsa de papel de las del almuerzo y doblar la apertura unas cuantas veces. Cocinen en el microondas 2-3 minutos, viertan en un cuenco y que los observe de nuevo: ¡Los granos son grandes, blancos y esponjosos! ¿Qué ha sucedido? (Los granos contienen agua que se convierte en vapor al calentarse. El vapor se expande y hace que los granos exploten.)

Comida: Las palomitas de maíz son un sano cereal integral. En lugar de sal, espolvoréelas con queso parmesano, ajo en polvo o pimentón. ♥



P&R Precocinados hechos en casa

P: Nuestro supermercado tiene verduras ya troceadas y otros productos que ahorran tiempo, ¡pero son demasiado caros para mi presupuesto! ¿Qué me sugieren?

R: Si planea un poquito, pueden hacer sus propios alimentos precocinados en su hogar.



El fin de semana, pídale a su hijo que le ayude a preparar las verduras de la semana. Por ejemplo, laven y sequen la lechuga y colóquenla en un recipiente tapado con una toalla de papel seca para absorber la humedad. También pueden lavar, cortar y guardar verduras de textura firme como las zanahorias, el brócoli y la coliflor.

Cocinen trozos de pollo o porciones de carne, coloquen todo en bolsas de cremallera y úsenlo en 2-3 días. También pueden hacer pasta o arroz por adelantado. Añadan un poco de aceite de oliva para que no se pegue y guárdenlo en un recipiente hermético.

Su nevera se parecerá a la sección de los precocinados en el supermercado pero usted no se gastará más dinero. ♥

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Forma física: ¡Está en las cartas!

Añadan una ingeniosa variación a su actividad física, ayudando a sus hijos a que hagan su propia baraja de cartas de actividad física. He aquí cómo.

Piensen todos en una docena de ideas activas por lo menos que puedan hacerse en menos de cinco minutos. ¡Sean tan creativos y divertidos como quieran! Escriban cada una en el anverso de una ficha de cartulina. Por ejemplo:

- Salta sobre un pie un minuto mientras sujetas el otro pie con una mano y te tapas la nariz. Cambia de pie y salta un minuto más.
- Tumbate sobre el estómago y haz como si nadaras como una rana durante tres minutos.
- Agárrate de las manos con un compañero. Cruza la habitación a saltos cinco veces.

En el reverso de la ficha sus hijos pueden ilustrar la actividad. Coloquen las fichas en una caja y saquen una cuando llegue el momento de hacer rápidamente una actividad. ♥



EN LA COCINA

Clásicos más sanos para las fiestas

No es necesario prescindir de sus platos favoritos para Acción de Gracias. Tenga en cuenta estas versiones más saludables.

● **Guisado de ejotes.** Para el aderezo mezcle 1 cebolla picada y $\frac{1}{2}$ taza de rodajas de champiñón fresco con 2 cucharadas de pan rallado integral. Extienda la mezcla en una bandeja de hornear y hornee 10-15 minutos a 400 °F o hasta que se dore. Cocine en el microondas 12 onzas de ejotes congelados o frescos, páseles a una fuente de servir y recúbralos con el aderezo.

● **Salsa de arándano agrio y naranja.** En un cazo de tamaño mediano combine 10 onzas de arándanos agrios

frescos, 1 taza de agua, $\frac{1}{3}$ de taza de miel, 2 cucharadas de cáscara de naranja rallada, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja, $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta gorda. Lleven la mezcla a punto de ebullición, bajen el calor y cocinen a fuego lento 20 minutos hasta que espese.

● **Relleno de cuscús y salvia.** Cocinen 1 taza de cuscús perlado integral siguiendo las direcciones del paquete. A continuación calienten 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadan $\frac{1}{2}$ taza de cebolla, $\frac{1}{2}$ de apio y $\frac{1}{2}$ de zanahoria, todo ello troceado. Saltee hasta que se ablanden las verduras. Incorpore el cuscús, 1 cucharada de salvia fresca, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ de pimienta. ♥



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 • 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