

Teen Food & Fitness

Healthy Ideas for Middle and High School Students

December 2016

Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



FAST TAKES

Hot drinks

If your teen drinks coffee, consider coaxing her toward healthier options. Warm herbal tea with lemon and honey is a soothing alternative.

Suggest that she try calcium-rich “hot vanilla” — microwave a cup

of fat-free milk, and add 1 tsp. honey and $\frac{1}{2}$ tsp. vanilla extract.



Did You Know?

Bedroom TVs are linked with obesity. Studies show that children who have sets in their rooms may watch more than five hours per day. That means less time for physical activity. If your teenager has one in his room, consider moving it to a common area so you can monitor his screen time.

Get-fit gifts

This holiday season, think about choosing gifts that will help a young person in your life enjoy physical activity. Useful options might include: a water bottle in her favorite color, workout socks, a yoga mat, a gym towel, hair ties, or a gift certificate to a trampoline gym or fitness class.

Just for fun

Q: What's a polar bear's favorite food?

A: Frozen yogurt!



Grocery shopping 101

Good nutrition begins at the grocery store. Go food shopping with your tween or teen, and talk about how to choose healthy foods. You'll help him to eat well now and to be a smart shopper when he is on his own.

Fruits and vegetables

Show your child how to select fruits and vegetables. For example, he should choose apples that are firm and bananas that will be ripe when he's ready to eat them. If you need an item that isn't in season (blueberries or corn in the winter), explain that frozen fruits and vegetables are a nutritious, and still tasty, option. Canned is the last choice, since nutrients may be lost when foods are processed, and sugar or salt may be added.

Grains and cereals

Teach your tween to spot whole-grain products when you're choosing bread, cereal, tortillas, crackers, rice, and pasta. The package will often be labeled “100% whole grain,” and the first ingredient will be whole wheat or another whole grain. *Idea:* Find a package that says “wheat” (not “whole wheat”) on the



front, and have him check the ingredient list. The main ingredient is likely to be enriched flour—which is white flour—rather than whole wheat.

Meats and poultry

Explain how to select the leanest meat by finding the lowest percentage of fat. For example, look for ground beef labeled “lean” or “extra lean.” Buy skinless chicken, or remove the skin at home. While ready-to-cook meats and poultry are convenient, you might steer your teen away from them because they often contain breading and marinades with sodium and preservatives. You can add your own flavorings at home. ●

A new way to use the tray

An ice cube tray can do a lot more than freeze ice! Try these ideas with your youngster for shortcuts and fun treats:

- Save fresh herbs by freezing them along with enough olive oil to cover the herbs.
- Pour chicken, beef, or vegetable stock or tomato sauce into an ice cube tray. Use the frozen cubes when you need a small amount of broth or sauce for a recipe.
- Puree blueberries, kale, and water in a blender until smooth. Pour the mixture into a tray, and use the cubes in place of plain ice when you're making smoothies.
- Mix yogurt, berries, and chocolate chips to freeze for portion-controlled sweet treats. ●



Break out of your food comfort zone

It's not unusual for tweens and teens to pick familiar foods. But a balanced diet requires some variety. These tips might nudge your child toward new foods.

Sample one at a time. Instead of cooking an entire meal with new foods, use just one new ingredient at a time. For example, if your teen likes macaroni and cheese, mix in some fresh spinach. Or serve fish on top of her favorite rice.

Keep at it. Researchers say it can take up to 15 tries before a child discovers she enjoys something new. So offer foods again (and again!) even if your teen initially didn't like it. And



try preparing it different ways, maybe microwaving asparagus one time and stirring asparagus pieces into scrambled eggs another time.

Start small. A big pile of black beans might overwhelm your tween. Instead, have her put a spoonful on her plate. She won't feel pressed to eat a lot if she doesn't like it. Or use small bowls, and taste-test several new foods. ●



ACTIVITY CORNER

Snow games

When winter brings snow, encourage your teens to get a fun workout. Suggest that they challenge their friends to games like these.

Sled race.

Race to be first to sled down a hill and run back up. No-snow variation: Have a running contest up and down the hill.



Batter up. Hold batting practice with snowballs, and watch them fly apart on contact. Each batter gets 10 pitches. The winner is the one with the most hits. No snow? Use water balloons, or just practice batting using a tennis ball or softball.

Snow architect. Compete to build the biggest snowman or another snow sculpture. If there's no snow, build a fort inside using household materials. ●

PARENT TO PARENT

Eating disorder concerns

I've been worried that my daughter Lara is overly concerned about her weight. She constantly checks herself in the mirror and talks about how fat she is—even though she's not. I spoke to our pediatrician, who discussed signs that could point to an eating disorder.

First, she asked if Lara had been avoiding meals or pushing food around on her plate to make it seem like she's eating. Then, she said to look for more serious symptoms like throwing up after meals or taking laxatives.

I don't see any of those signs now, but I am keeping a careful eye on Lara. And I am trying to boost her self-esteem by complimenting her hard work and kind actions. If she feels better about herself, I hope she won't focus so much on her appearance.

Note: While eating disorders are more common among girls, boys can experience them, too. These tips apply to boys as well. ●



In the Kitchen

Get together and eat!

Feed your friends and family with these party-perfect recipes.

Cuban sliders

Split 15 slider buns or dinner rolls in half. Place the bottom halves of the buns in a 9" x 13" pan. Dab some mustard on them, and top with lean ham, Swiss cheese slices, and a pickle chip. Add the top halves of the buns, and cover with foil. Bake for 15 minutes at 350°.

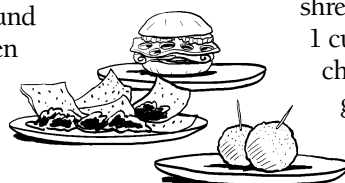
Turkey meatballs

Combine 1 lb. lean ground turkey, $\frac{1}{4}$ cup chopped green onion, 1 tbsp. minced garlic, $\frac{1}{2}$ cup dried bread-crumbs, 1 beaten egg, 2 tbsp. chopped parsley,

1 tsp. salt, and $\frac{1}{2}$ tsp. pepper. Form into 1" meatballs. Place on a baking sheet lined with foil, and bake at 400° for 10–15 minutes. Poke each with a toothpick, and serve with your favorite dipping sauce.

Sheet pan nachos

Spray a cookie sheet with nonstick cooking spray, and spread out 40 baked tortilla chips. Top the chips with 1 cup pinto beans (canned, drained), 1 cup shredded cooked chicken, 1 cup shredded cheddar cheese, and 1 cup pico de gallo. Bake at 400° for 15–20 minutes (or until cheese melts). ●



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

Teen Food & Fitness™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-8865

Teen Food & Fitness

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Diciembre de 2016

Gwinnett School Nutrition Program
Taylor Blake, MS, RDN, LD



TOMAS RÁPIDAS

Bebidas calientes

Si su hija bebe café,

considere encaminarla hacia opciones más sanas. Una infusión de hierbas con limón y miel es una opción calmante. Sugiera-le que pruebe “vainilla caliente” rica en calcio: calienten en el microondas una taza de leche descremada y añadan 1 cucharadita de miel y $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla.



¿Sabía Usted?

La TV en el dormitorio está relacionada con la obesidad. Los estudios demuestran que los niños que tienen televisores en sus cuartos quizá vean más de cinco horas de tele al día. Esto implica menos tiempo para la actividad física. Si su hijo adolescente tiene televisor en su dormitorio, considere llevarlo a un área común a fin de que usted pueda controlar el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Regalos para ponerse en forma

En estas fiestas haga regalos que ayuden a una joven a disfrutar de la actividad física. Algunas opciones útiles podrían ser: una botella de agua en su color favorito, calcetines deportivos, una esterilla de yoga, una toalla para el gimnasio, cintas para el pelo o un certificado regalo para una clase de cama elástica o de fitness.

Simplemente cómico

P: ¿Cuál es la comida favorita de un oso polar?

R: ¡Yogur helado!



Normas básicas para la compra

La buena nutrición empieza en la tienda. Compre la comida con su hijo y hablen de cómo se eligen alimentos sanos. Le ayudará a comer bien ahora y a comprar con inteligencia cuando viva por su cuenta.

Frutas y verduras

Enseñe a su hijo cómo seleccionar frutas y verduras. Por ejemplo, debería elegir manzanas que estén firmes y bananas que maduren cuando esté listo para comerlas. Si necesita un alimento que no es de temporada (arándanos azules o maíz en invierno), explíquelo que las frutas y verduras congeladas son una opción nutritiva y sabrosa. Las latas son la última opción puesto que pueden perderse los nutrientes cuando los alimentos se procesan y quizá se añada azúcar o sal.

Granos y cereales

Enseñe a su hijo a encontrar los productos integrales cuando compren pan, cereales, tortillas, galletitas saladas, arroz y pasta. El paquete tendrá a menudo escrito “100% integral” y el primer ingrediente será trigo integral o cualquier otro cereal integral. *Idea:* Busquen un paquete que ponga sólo “trigo”



(no “trigo integral”) en la tapa y que su hijo compruebe la lista de ingredientes. El ingrediente principal será probablemente harina enriquecida—que es harina blanca—en lugar de trigo integral.

Carnes y aves

Explíquelo cómo seleccionar la carne más magra buscando el porcentaje más bajo de grasa. Por ejemplo, busquen carne molida de res etiquetada “magra” o “extra magra”. Compren pollo sin piel o quiten la piel en casa. Aunque la carne de res y de ave lista para cocinar es algo cómodo, quizá le compense evitarlas con su hijo pues a menudo contienen rebozados y aliños con sodio y conservantes. Ustedes puede añadir sus propios condimentos en casa. 🍓

Nuevos usos para la cubetera

¡Una cubetera puede hacer mucho más que cubitos de hielo! Ponga a prueba estas ideas con su hija para simplificar y hacer golosinas divertidas:

- Conserve hierbas aromáticas congelándolas con suficiente aceite de oliva para cubrirlas.
- Ponga caldo de pollo, res o verduras o salsa de tomate en una cubetera. Use los cubitos congelados cuando necesite una pequeña cantidad de caldo o salsa en una receta.
- Con una batidora haga un puré fino con arándanos, col rizada y agua. Ponga la mezcla en la cubetera y use los cubitos en lugar de hielo cuando haga batidos.
- Mezcle yogur, bayas y gotitas de chocolate y congele la mezcla, así controlará el tamaño de las golosinas dulces. 🍓



Prueben algo distinto a las comidas de siempre

No es raro que los preadolescentes y los adolescentes elijan alimentos que les son familiares. Pero una dieta equilibrada requiere algo de variedad. Estos consejos pueden encaminar a su hija hacia nuevos alimentos.

Prueben las cosas de una en una. En lugar de cocinar toda una comida con alimentos nuevos, use uno nuevo cada vez. Por ejemplo, si a su hija le gustan los macarrones con queso, mezcle en ellos espinacas frescas. O bien sirva pescado sobre su arroz favorito.

Insistan. Los investigadores dicen que quizá se necesiten 15 intentos antes de que los niños descubran que les gusta algo nuevo. Ofrezca a su hija alimentos una y otra vez aunque al



principio no le gusten. Y procure prepararlos de varias formas, por ejemplo cocinando espárragos en el microondas una vez y añadiendo puntas de espárragos a los huevos revueltos otra.

Comiencen poco a poco. Un montón enorme de frijoles negros quizá abrumen a su hija.

Dígale, por el contrario, que ponga una cucharada en su plato. No sentirá la presión de comer mucho si no le gustan. O bien usen tacitas pequeñas y prueben varios alimentos nuevos. ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos para la nieve

Cuando llegue la nieve en invierno, anime a sus hijos a que hagan ejercicio y se diviertan con ella. Sugiera que reten a sus amigos con juegos como éstos.

Carrera de trineos.

Compitan para ver quién es el primero que se desliza colina abajo y sube corriendo de nuevo. Variación sin nieve: Hagan una carrera subiendo y bajando la colina.



Batear. Practiquen el bateo con bolas de nieve y vean como se desintegran al ser golpeadas. A cada bateador le corresponden 10 lanzamientos. Gana quien golpee más veces. ¿No hay nieve? Usen globos con agua o sencillamente practiquen el bateo con una pelota de tenis o de softball.

Arquitectos de nieve. Compitan para construir el mayor muñeco de nieve u otra escultura con nieve. Si no hay nieve, construyan un fuerte dentro de casa usando materiales de uso doméstico. ♥

DE PADRE A PADRE

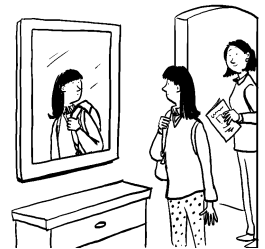
Preocupaciones sobre desórdenes alimentarios

Me preocupa que mi hija Lara piense sin cesar en su peso. Se mira constantemente en el espejo y habla de lo gorda que está aunque no lo está. Hablé con nuestra pediatra quien nos mencionó signos que podrían indicar un desorden alimentario.

Primero nos preguntó si Lara había estado evitando comidas o apartando comida en su plato para que parezca que está comiendo. A continuación nos dijo que prestáramos atención a síntomas más serios como que vomite después de comer o que tome laxantes.

Ahora no veo ninguno de estos síntomas, pero estoy muy atenta a Lara. Y procuro reforzar su autoestima felicitándola por su trabajo y por su comportamiento amable. Si se siente mejor consigo misma, espero que no se concentre tanto en su apariencia.

Nota: Aunque los desórdenes alimentarios son más comunes entre las niñas, los niños también pueden padecerlos. Estos consejos pueden aplicarse también a varones. ♥



En La Cocina

¡Reúnanse y coman!

Alimente a sus amigos y familiares con estas recetas perfectas para fiestas.

Mini hamburguesas cubanas

Dividan por la mitad 15 panecillos para mini hamburguesas. Coloquen la parte inferior de los panecillos en una bandeja de 9" x 13". Pongan un poco de mostaza por encima y cubran con jamón magro, rodajas de queso suizo y un trocito de pepinillo en vinagre. Añadan la parte superior del panecillo y cubran con papel de aluminio. Horneen 15 minutos a 350 °F.

Albóndigas de pavo

Combinen 1 libra de pavo molido magro, $\frac{1}{4}$ de taza de cebolleta picada, 1 cucharada de ajo picado finamente, $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado, 1 huevo batido,



2 cucharadas de perejil picado, 1 cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta. Formen bolitas de 1". Coloquen en una bandeja para el horno forrada de papel de aluminio y horneen 10–15 minutos a 400 °F. Pinchen cada albóndiga con un palillo y sirvan con su salsa para mojar favorita.

Nachos en bandeja

Rocien una placa para el horno con spray antiadherente y extiendan 40 totopos horneados. Cubran los totopos con 1 taza de frijoles pintos (de lata, escurridos), 1 taza de pollo cocinado y deshebrado, 1 taza de queso cheddar rallado y 1 taza de pico de gallo. Horneen 15–20 minutos a 400 °F (o hasta que se derrita el queso). ♥

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 Teen Food & Fitness™ 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 1935-889X