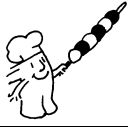


Nutrition Nuggets

Food and Fitness for a Healthy Child

December 2016

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



BEST BITES

Stock up on cranberries

Remember to stash extra bags of fresh cranberries in your freezer this month. Although these antioxidant powerhouses are available in supermarkets only during late fall and early winter, they freeze well for up to 12 months. Try serving fresh cranberry sauce with roast chicken—it's a delicious combination any time of the year.

Winter-weather layering

To help your child stay comfortable during cold-weather activities, encourage him to wear layers. First comes a snug bottom layer made of polyester or wool to move sweat away from his skin. Then, add an insulating layer to retain heat. Top it off with a waterproof outer layer to keep him dry and block the wind.



DID YOU KNOW?

Fight cold and flu season with the help of the right foods. Yogurt's good bacteria protect our digestive system against germs. The vitamin C in oranges, lemons, and limes can reduce a cold's duration. And then there's chicken soup, a winter favorite that helps the body rid itself of viruses and bacteria.

Just for fun

Q: What do you call a snowman in the summer?

A: A puddle!



Incorporate nutrients—playfully

Calcium, vitamin D, potassium, and fiber are in short supply in many children's diets. Try these strategies to boost your youngster's intake of these important nutrients.



Breakfast stars

Many breakfast foods are rich in calcium. Help your child write a list of these foods, such as milk, cheese, and fortified orange juice and cereal. Each time he eats one, he can draw a star next to it. How long before he reaches 10 stars? 20 stars? 30 stars?

Rainy day vitamin D

Vitamin D is made in the skin when it is exposed to sunlight. The vitamin is also in some foods, including tuna, salmon, and egg yolks. On a rainy day when your youngster can't play outside, cook a meal together featuring one of these foods. Tuna salad sandwiches, baked salmon fillets, or scrambled eggs are all easy options.

Veggie color wheel

Produce often has potassium. Ask your child to draw a color wheel on a paper plate and glue on pictures of matching fruits and vegetables—for example, bananas in the yellow section and kale in the green. Let him add a spinner (cut a cardboard arrow, and attach it with a brad). Each day, he could spin to pick a fruit or vegetable to try.

Fiber ABCs

Challenge your youngster to come up with a "fiber food" that starts with each letter of the alphabet. (*Hint:* All plant-based foods have fiber.) He could look for foods like these while you're grocery shopping: apples, barley, carrots, and dates. 🍎

Cook once, eat twice

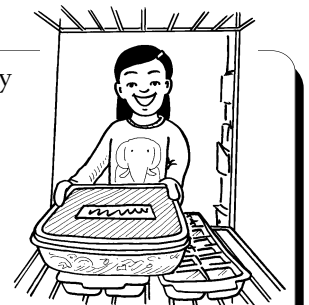
Shorten kitchen time by doubling your favorite healthy recipes and freezing the extra for later. Use these tips.

Freeze this, not that. Soups, stews, beans, cooked meats and poultry, mashed potatoes, grated hard cheeses, casseroles, and breads all freeze well. Not so with soft cheeses, baked potatoes, cooked pasta, or moisture-laden raw foods like cucumbers, oranges, lettuce, and watermelon.

Store. Wrap frozen foods airtight to maintain freshness.

Get your child involved by having her help package and label them with the contents and date. She could even add her initials so she'll enjoy eating "her" meal!

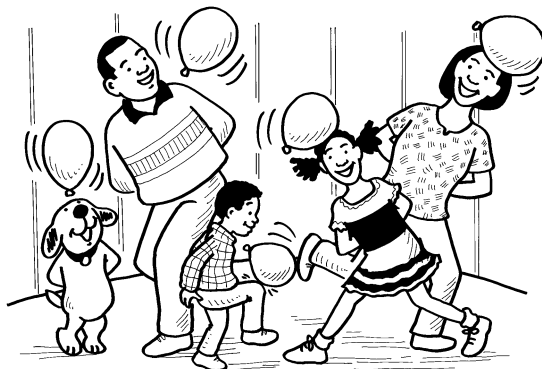
Defrost. For food safety, always defrost items in the refrigerator or a microwave. 🍲



Active fun for a crowd

Holiday get-togethers are a perfect time for grown-ups and children to team up for active fun. Here are ideas.

Juggle balloons. Start with one balloon per person. Work cooperatively to keep all the balloons in the air. Then, try using two or three balloons per person. *Variations:* Play “no hands”—players have to juggle the balloons with their elbows, wrists, heads, knees, or feet.



trying to hit it in as few throws as possible. Just like in golf, the person with the lowest score wins. ♣

Organize a soccer game. Head to a field, and divide up into teams, balancing out ages and soccer experience. Consider leaving the goals unattended for a high-scoring game! Another benefit: Everyone will be running during the whole game (goalies sometimes spend more time watching than playing).

Play snowball golf. In a snow-filled area, set up a “golf course” by identifying 18 targets—say, the side of a fence, a large rock, or a tree branch. Players take turns throwing a snowball at each target,

PARENT TO PARENT A cooking playdate

My daughter Julie likes to cook, so I wasn't surprised when she asked to invite a friend over for a cooking playdate. We found a clever idea online for pizza skewers and got the ingredients ahead of time.

Then, when Julie's friend arrived, they washed the cherry tomatoes and rolled small balls of pizza dough. They had fun alternating them on wooden skewers and brushing them with olive oil. While I broiled the skewers, the girls heated marinara sauce in the microwave. They sprinkled shredded mozzarella on the skewers, and I returned them to the broiler until the cheese melted.



After the skewers cooled, the girls enjoyed dunking the pieces in the marinara sauce. Both said it was the best pizza they had ever eaten! And before Julie's friend left, they made plans for another cooking playdate next week. ♣

ACTIVITY CORNER Fitness x 2

With these activities, your youngster will work on his math skills while getting a workout:

- Ask your child to estimate the steps it would take him to walk from your front door to the mailbox. Then, have him walk and count. How close did he come? Or he might estimate the number of hops—and then hop down the hall or walkway to check.
- Mark a starting line. One by one, each player leaps forward as far as he can. Another player marks where the person's feet landed. Have your youngster measure each person's jump. Who will jump the farthest?
- Call out an equation. Then, players race around the yard or house to find objects totaling the solution. For example, yell “9 – 2,” and a player might gather 7 leaves or 7 blocks. The first person back with the right number of items gets to call out the next math problem. ♣



IN THE KITCHEN Yummy food gifts

Help your child make food gifts like these to give to teachers and relatives. He could even add a gift tag with a note like “Happy healthy holiday!”

Fruity granola

In a bowl, mix 4 cups rolled oats, 1½ cups pumpkin and sunflower seeds, ½ tsp. salt, ½ tsp. ground cinnamon, ½ cup oil, ½ cup maple syrup, 1 tsp. vanilla extract, and ⅔ cup chopped dried fruit. Spread on a large foil-lined baking sheet. Bake at 325° for

15 minutes. Let cool completely. Store in an airtight container.

Spiced apricot tea mix

Combine 5 tbsp. loose decaf or herbal tea, 6 chopped dried apricots, 4 tbsp. chopped crystallized ginger, 2 tsp. whole allspice, 2 tsp. whole cloves,

and 6 crushed cinnamon sticks. Store in a metal tin. Enclose these directions: “To use, place 2 heaping tsp. in a tea infuser. Steep in hot water for 3 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
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

Diciembre de 2016

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



BOCADOS SELECTOS

Hagan acopio de arándanos

Acuérdese este mes de meter bolsas extra de arándanos frescos en su congelador. Aunque estas poderosas fuentes de antioxidantes se encuentran en los supermercados sólo al final del otoño y al comienzo del invierno duran bien en el congelador hasta 12 meses. Sirva salsa de arándanos frescos con el pollo asado: es una combinación deliciosa en cualquier época del año.

Capas en el invierno

Cuando hace frío, para que su hijo esté cómodo en las actividades de este tiempo, anímelo a que se vista en capas. La primera capa debe ser una bien ajustada de poliéster o



de lana para remover el sudor de la piel. A continuación añadan

una capa aislante para retener el calor. Cúbrala con una capa impermeable para el exterior a fin de protegerlo de la lluvia y del viento.

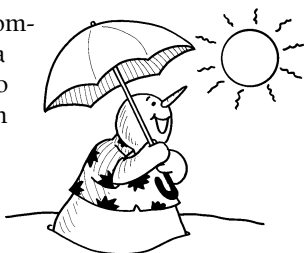
¿SABÍA USTED?

Den batalla a la temporada de resfriados y gripe con la ayuda de los alimentos adecuados. Las bacterias buenas del yogur protegen nuestro sistema digestivo de los gérmenes. La vitamina C de las naranjas, los limones y las limas puede reducir la duración de un resfriado. Y luego tenemos la sopa de pollo, un plato favorito en invierno que contribuye a que el cuerpo se libre de virus y de bacterias.

Simplemente cómico

P: ¿Qué nombre le das a un muñeco de nieve en verano?

R: ¡Un charco!



Incorporen nutrientes alegremente

El calcio, la vitamina D, el potasio y la fibra suelen faltar en las dietas de muchos niños. Ponga a prueba estas estrategias para reforzar el consumo que su hijo hace de estos importantes nutrientes.

Estrellas del desayuno

Muchos alimentos típicos del desayuno son ricos en calcio. Ayude a su hijo a escribir una lista de estos alimentos como la leche, el queso y el jugo de naranja y cereales fortalecidos. Cada vez que coma uno puede poner al lado una estrella. ¿Cuánto tarda en llegar a 10 estrellas? ¿Y a 20 estrellas? ¿Y a 30?

Vitamina D para los días lluviosos

La piel produce vitamina D cuando está al sol. La vitamina D también se encuentra en algunos alimentos como el atún, el salmón y la yema del huevo. En un día lluvioso, cuando su hijo no pueda salir a jugar al aire libre, cocine una comida con uno de estos alimentos como protagonista. Los sándwiches de ensalada de atún, los filetes de salmón al horno o los huevos revueltos ofrecen opciones fáciles de hacer.

Cocinen una vez, coman dos veces

Reduzca el tiempo en la cocina doblando la cantidad de sus recetas sanas preferidas y congelando la cantidad sobrante para otra vez. Use estas ideas.

Congelar esto, no eso. Las sopas, estofados, legumbres, carnes y aves cocinadas, puré de papas, quesos duros rallados, guisados y pan son cosas que se congelan bien. No sucede así con los quesos blandos, las papas asadas, la pasta cocida o con alimentos crudos y llenos de agua como pepinos, naranjas, lechuga y sandía.

Guardar. Envuelvan herméticamente los alimentos congelados para mantener su frescura. Que su hija colabore empaquetando y etiquetando los alimentos con el contenido y la fecha de congelación. ¡También podría añadir sus iniciales para disfrutar luego comiendo “su” comida!

Descongelar. Por razones de seguridad alimentaria, descongele siempre los productos en la nevera o en el microondas. ♥



Rueda de color de verduras

Las verduras y las frutas suelen tener potasio. Dígale a su hijo que dibuje una rueda de color en un plato de papel y que pegue imágenes de frutas y verduras que hagan juego, por ejemplo, bananas en la sección amarilla y col en la verde. Que añada una aguja giratoria (corten una flecha de cartón y conéctenla con una tachuela). Cada día su hijo puede girar la rueda para elegir la fruta o la verdura que va a probar.

ABC de la fibra

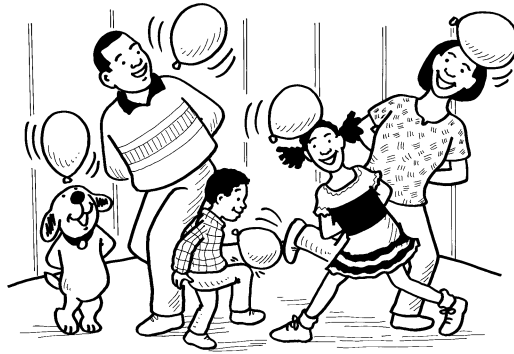
Reite a su hijo a que piense en un “alimento con fibra” que empiece con cada letra del abecedario. (Pista: Todos los alimentos de origen vegetal contienen fibra.) Podría buscar alimentos como éstos cuando vayan al supermercado: aguacates, berenjenas, cebada y dátiles. ♥



Diversiones activas para una multitud

Las reuniones durante las fiestas ofrecen una ocasión perfecta para que adultos y niños se diviertan juntos con actividades dinámicas. He aquí algunas ideas.

Malabarismos con globos. Empezien con un globo por persona. Colaboren para mantener todos los balones en el aire. A continuación usen dos o tres globos por persona. *Variaciones:* Jueguen “sin manos”: los jugadores tienen que hacer malabarismos con los



globos empleando los codos, las muñecas, la cabeza, las rodillas o los pies.

Organicen un partido de fútbol. Vayan a un campo y dividanse en equipos, equilibrando las edades y la experiencia con el fútbol. Consideren la posibilidad de jugar sin portero para un partido con muchos goles. Otra ventaja: Todo el mundo correrá durante el partido (los porteros a veces pasan más tiempo mirando que jugando).

Jueguen al golf de bolas de nieve. En un área con nieve, preparen un “campo de golf” identificando 18 objetivos, por ejemplo el lado de una valla, una roca grande o la rama de un árbol. Los jugadores se turnan en el lanzamiento de una bola de nieve a cada objetivo, procurando acertar con el menor número de lanzamientos posible. Igual que en el golf, gana la persona con el puntaje más bajo. ♣

DE PADRE A PADRE Invitación para jugar y cocinar

A mi hija Julie le gusta cocinar, así que no me sorprendió cuando invitó a una amiga a que viniera a casa a cocinar. Encontramos una idea ingeniosa en la red para pinchos de pizza y compramos los ingredientes con tiempo.

Cuando llegó la amiga de Julie lavaron los tomatitos cereza e hicieron bolitas de masa de pizza. Se lo pasaron bien alternándolos en pinchos de madera y cepillándolos con aceite de oliva. Mientras yo asaba los pinchos, las niñas calentaron salsa marinara en el microondas. Espolvorearon mozzarella rallada en los pinchos y yo los volví a poner en el asador para que se derritiera la mozzarella.

Cuando se enfriaron los pinchos las niñas se lo pasaron muy bien mojando los trozos en la salsa marinara. ¡Las dos dijeron que era la mejor pizza que habían comido nunca! Y antes de que la amiga de Julie se marchara hicieron planes para volver a reunirse para jugar y cocinar la semana siguiente. ♣

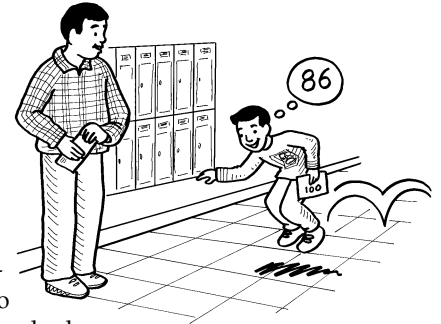


RINCÓN DE ACTIVIDAD

En forma x 2

Con estas actividades su hijo practicará las matemáticas y hará ejercicio:

- Dígale a su hijo que calcule los pasos que le llevará caminar desde la puerta principal al buzón. A continuación, que camine y que cuente. ¿Cuánto se aproximó? También podría calcular aproximadamente el número de saltos y luego recorrer a saltos el pasillo o el sendero para comprobarlo.
- Coloquen una línea de salida. Uno por uno cada jugador salta hacia delante tanto como pueda. Otro jugador marcha al lugar donde se posaron los pies de esa persona. Que su hijo mida el salto de cada jugador. ¿Quién saltará más distancia?
- Plantee una ecuación. A continuación los jugadores corren por el jardín o la casa buscando objetos que equivalgan al total de la solución. Por ejemplo, si dice “9 – 2”, un jugador podría reunir 7 hojas o 7 bloques. La primera persona que regrese con el número correcto de objetos se encarga de poner el siguiente problema de matemáticas. ♣



EN LA COCINA

Deliciosos regalos de comida

Ayude a su hijo a hacer regalos de comida como los siguientes para dárselos a sus maestros y a sus familiares. Podría también añadir una etiqueta de regalo con una nota como “¡Felices y sanas fiestas!”

Granola con fruta

Mezclen en un cuenco 4 tazas de copos de avena, 1½ taza de calabaza y de pipas de girasol, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de canela en polvo, ½ taza de aceite, ½ taza de sirope de arce, 1 cucharadita de extracto de vainilla y ⅔ taza de fruta seca troceada. Extiendan en una bandeja grande para el horno cubierta de papel de

aluminio. Horneen 15 minutos a 325 °F. Enfríen por completo. Guarden en un recipiente hermético.

Té de damasco con especias

Combinen 5 cucharadas de té suelto descafeinado o de hierbas, 6 damascos secos troceados, 4 cucharadas de jengibre escarchado troceado, 2 cucharaditas de pimienta de chapa en grano, 2 cucharaditas de clavos de olor y 6 palos de canela machacados. Guarden en una lata de metal. Incluyan estas instrucciones: “Para usar, coloque 2 cucharaditas colmadas en un infusor para té. Sumérjalo en agua caliente 3 minutos”. ♣



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