

Cocina creativa para niños

¿Quiere aumentar las posibilidades de que su hijo coma alimentos sanos? Hagan actividades ideales para los niños como las siguientes.

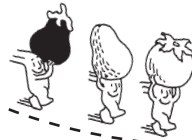
Jugar con formas. Deje que su hijo use un cortapastas para hacer formas con los alimentos. Quizá le apetezca más comer las quesadillas de espinacas y champiñones si tienen forma de dinosaurios. O tal vez pruebe los sándwiches de pepino y queso crema si puede recortarlos en forma de estrella.

Añadir color. ¿Titubea su hijo ante los cereales integrales? Hagan esta prueba. Dígale que



estruje frambuesas o arándanos sobre un colador y que recoja el jugo en un cuenco. A continuación, que añada los trozos de baya, junto con alguna baya entera, a la masa de panqueques o magdalenas integrales. ¡Guarden el “tinte” para que decore con un pincel y el jugo de la fruta lo que cocinen!

Crear imágenes. Sugíerale a su hijo que cree una obra maestra en su plato. Dele unos cuantos alimentos sanos, incluyendo algunos que le gusten y otros que no. Podría hacer “nubes” con requesón descremado y un “sol” de piña brillando sobre un campo de “flores” con “tallos” de habichuelas y “pétalos” de fresa. ♥



DE PADRE A PADRE Sustituciones inteligentes

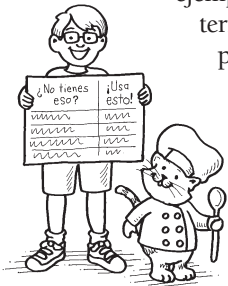
Durante la primavera y el verano fuimos menos veces al supermercado y, por lo tanto, no siempre teníamos los ingredientes que necesitábamos. Lo bueno de esto es que aprendí a sustituir distintos ingredientes y compartir mis descubrimientos con mi hijo Blake le ha ayudado a ser más flexible sobre lo que come.

Le pedí a Blake que hiciera una gráfica titulada “¿No tienes eso? ¡Usa esto!” Por ejemplo, cuando se nos

terminó la mantequilla para hacer galletas de avena y pasas usé en su lugar la misma cantidad de bananas muy maduras aplastadas. Cuando no teníamos pasta o

carne molida, hice cuscús, añadí salsa para pasta y calenté albóndigas de pavo congeladas para completarlo.

Cada vez que sustituimos un ingrediente, Blake lo añade a la gráfica para recordarlo en el futuro. Descubrimos con frecuencia que la comida sabe igual de rica—y a veces incluso mejor—con una sustitución creativa. ♥

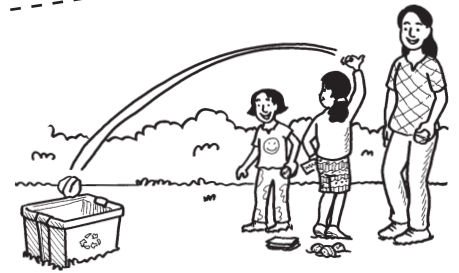


RINCÓN DE ACTIVIDAD

Apunta y lanza

Ayude a su hija a que haga ejercicio y mejore sus lanzamientos con estos juegos para el patio.

Materiales: 10 pelotas de semillas (o pelotas hechas con pares de calcetines), cubeta del reciclaje vacía o cualquier otro recipiente grande



1. Por encima, por debajo. Dígale a su hija que se coloque a 10 pies de distancia del recipiente y ponga un cronómetro mientras lanza al recipiente las pelotas por encima del hombro. Láncelas de vuelta las que caigan al suelo. Ella debe atraparlas y lanzarlas a la cubeta, esta vez por debajo del hombro. ¿Cuánto tarda en meter las 10 pelotas?

2. Retos de lanzamiento. Dígale a su hija que escriba cinco retos en otras tantas fichas de cartulina. *Ejemplos:* “Usa la mano con la que no sueles escribir”. “Levanta una pierna y lanza por debajo de ella”. “Lanza hacia atrás por encima del hombro”. Seleccionen una ficha por turnos y usen ese movimiento para lanzar una pelota de semillas a la cubeta (a 10 pies de distancia). Gana la primera persona que complete todos los lanzamientos. ♥

EN LA COCINA

Cuencos de arroz

Con una forma fácil y sana de preparar la cena, conseguirá que participe toda la familia. Cocinen arroz integral y que cada uno se haga su propio cuenco de arroz.

Con un huevo encima

Añadan: verduras crudas (zanahoria rallada, hojas de col rizada joven, dadito de pepino, cebolleta verde en rodajitas finas) y un huevo estrellado

Condimenten con:

semillas de sésamo y unas gotas de salsa de soja baja en sodio

Burrito en cuenco

Añadan: frijoles negros cocidos, mitades de aceitunas negras y queso cheddar rallado bajo en grasa

Condimenten con: trozos de aguacate y salsa

¿Y un poco de hummus?

Añadan: verduras variadas asadas en el horno como coles de Bruselas, brócoli, zapallo anco y camotes

Condimenten con: salsa de hummus (mezclen poco a poco agua templada con el hummus hasta que adquiera la consistencia de aliño para ensalada) ♥



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 • 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