

Nutrition Nuggets™

Food and Fitness for a Healthy Child

May 2019

Chesterfield County Public Schools
Food and Nutrition Services



BEST BITES

Salad + whole grains

Here's an easy idea for getting more whole grains into your youngster's diet. Toss cooked grains like brown rice or whole-wheat pasta into salads. He will probably enjoy the contrast of the warm grains and cool greens. *Tip:* Keep things interesting by swapping in different grains like barley or farro.

Active musical chairs

Put a twist on musical chairs the next time your child has friends over. For each round, call out a movement to do when the music stops and before players sit down. *Example:* "Jump up high to touch the sky." If a player forgets, or doesn't get a chair, she's out. The last person left wins the round and calls the next movement.



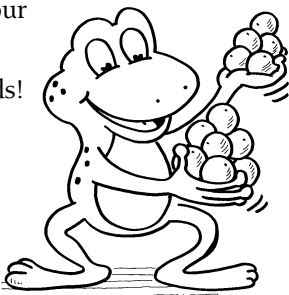
DID YOU KNOW?

If your child gets free or reduced-price meals at school, he can continue getting free meals through the summer under the Summer Food Service Program. Ask the school counselor about sites in your community. These may include schools, parks, or rec centers, and transportation may be provided.

Just for fun

Q: What do you have when there are five oranges in your left hand and seven in your right?

A: Big hands!



Smart summer snacking

Without the routine of school days to structure your youngster's eating, she may need a little extra guidance to make good choices. Consider these tips for healthy summer snacking.

Stock up

Let your youngster choose nutritious snacks at the grocery store and keep them in convenient spots at home. Maybe she'll put string cheese, carrot sticks, and grapes in a refrigerator drawer. Or she might place whole-wheat crackers, plain popcorn, and unsalted nuts in a basket in the pantry. *Idea:* Stick notes on the snacks with messages like "Pick me! I'm good for you!"

Make a menu

Does your child need snacks for day care or camp? Let her post a weekly snack menu, just like her school lunch menu. She'll have a say in what she eats, and she'll know what to take each morning. You might help her roll up apple slices and cheese in a whole-wheat tortilla or



leftover chicken and vegetables in a lettuce wrap, for instance.

Go on a snack-nic

Combine snacking with physical activity. Together, pack healthy snacks like hummus and celery sticks or bananas and peanut butter. Then, take along a ball, and walk or bike to a playground for a "snack-nic." Spread out a blanket on the grass or eat at a picnic table. Afterward, play a game of catch. ●

Fun under the stars

Playing outside on a warm summer night can create wonderful memories for your child. Get inspired with these active ideas.

● **Follow the stars.** Point out constellations, such as the Big Dipper. Your youngster can copy the "star picture" in the grass by laying small toys in the same pattern. Have him walk or jump along the starry path. *Tip:* Use a library book or smartphone app to identify constellations.

● **Flashlight tag.** In this version of tag, "It" tags other players with a beam of light. If the flashlight shines on a player, he's caught. Continue until only one player is left. That person becomes "It." ●



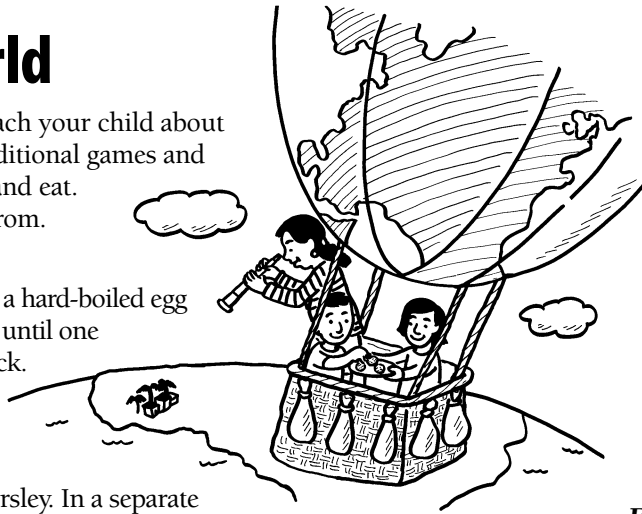
Around the world

Looking for a healthy way to teach your child about different cultures? Try a mix of traditional games and foods to explore how people play and eat. Here are two countries to choose from.

Armenia

Play egg jousting. Each player holds a hard-boiled egg like a sword. Tap your eggs together until one cracks. Then, save the eggs for a snack.

Eat cucumber and tomato salad. Cut 3 cucumbers and 2 tomatoes into 1-inch chunks. Combine with $\frac{1}{3}$ cup each chopped cilantro and parsley. In a separate bowl, stir together 2 tsp. lemon juice and $\frac{1}{4}$ cup olive oil, then drizzle over the salad.



Ghana

Play pilolo. With a group of five or more, paint a dozen rocks, and have a “leader” hide them around a yard. For each round, he stands at a finish line and yells *pilolo* (“time to search for”). The first player to find a stone and cross the finish line with it scores a point and becomes the leader. The new leader hides the rocks and the group plays again. The player with the most points after 10 rounds wins.

Eat omo tuo (rice balls). Prepare rice according to package directions, mash with a potato masher until smooth, and use an ice cream scoop or melon baller to form balls. Place *omo tuo* in bowls of your favorite soup.

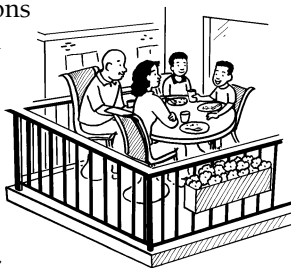
Tip: Help your youngster locate each country on a map. He could research foods from nearby countries—he’ll notice that similar dishes may be popular within the same region. ♥

PARENT TO PARENT

Sunday brunch

Between school, work, soccer practice, and Cub Scouts, our family’s life had become so busy there was barely time for dinner together. So I came up with the idea of a regular Sunday brunch.

I told my sons about the plan and asked for menu ideas. Pancakes, my younger son suggested. Scrambled eggs, my older one said. We decided on a month of menus and agreed we would all help to prepare the food.



After just a few weeks, Sunday brunch has become a family tradition. We look forward to a healthy meal—and each other’s company! Here’s the recipe for one of our favorites, cinnamon French toast. Beat 3 eggs with 1 tsp. cinnamon and 1 tsp. sugar. Dip 6 slices of whole-grain bread in the mixture. In a pan coated with nonstick spray, saute until crisp. ♥

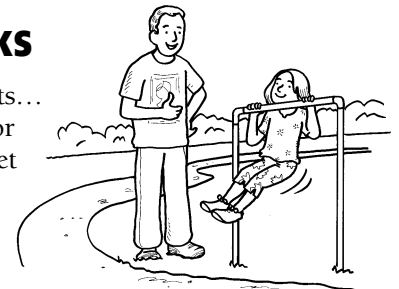


ACTIVITY CORNER

Discover your parks

Trails, nature programs, sports... parks are full of opportunities for your family to stay active. And many are free! Get to know your county, regional, state, or national parks with these suggestions.

- **Explore trails.** Hike trails that will interest your youngster—perhaps she’d like one with a waterfall or stream crossing. Or if a trail has fitness stations along the way, stop to do chin-ups, crunches, or other exercises.
- **Sign up for a special event.** Help the environment or learn about nature while you stay active. Maybe you can participate in a park cleanup day or go on a bird-watching expedition with other families.
- **Try a sport.** Look for courts or courses where your child can play tennis, disc golf, or beach volleyball, for example. She may find something she’d like to play regularly. ♥



IN THE KITCHEN

Fruity desserts

Celebrate the juicy fruits of summer with desserts that taste as good as they look. Your youngster will have fun making them with you, too.

Watermelon “layer cake”

Cut three round slices from a watermelon. Let your child stir together 1 cup plain fat-free Greek yogurt, 1 tsp. honey, and $\frac{1}{4}$ tsp. vanilla extract. Then, she should spread the mixture on each watermelon slice and stack the “layers” into a cake.

Berry sundae

Have your youngster mix blueberries, raspberries, and blackberries with fat-free whipped cream. She can fill an ice cream cone with the mixture and top with chopped walnuts.

Fruit kebabs

Help your child thread a wooden skewer with grapes and chunks of apple, banana, and cantaloupe—alternating to make a colorful pattern. ♥



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

Mayo de 2019

Chesterfield County Public Schools
Food and Nutrition Services



BOCADOS SELECTOS

Ensalada + cereales integrales

He aquí una fácil idea para introducir más cereales integrales en la dieta de su hijo. Cueza cereales como arroz integral o pasta integral y añádalos a las ensaladas. Es probable que le guste el contraste de los cereales templados y las frescas verduras. *Consejo:* Mantenga el interés usando cereales diferentes como la cebada o el farro.

Sillas musicales activas

La próxima vez que su hija invite a sus amigas a venir a su casa, jueguen a una variación de las sillas musicales. En cada turno, diga un movimiento que deben hacer cuando se detenga la música y antes de que las jugadoras se sienten. *Ejemplo:* "Salta todo lo alto que puedas para tocar el cielo". Si una jugadora se olvida, o no consigue silla, es eliminada. Gana la última persona que quede en el turno y ella se encarga de proponer el nuevo movimiento.



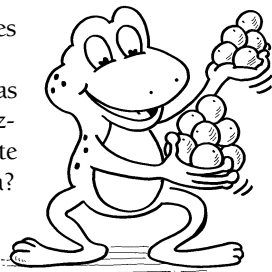
¿SABÍA USTED?

Si su hijo recibe en la escuela comidas gratis o a precios reducidos, puede seguir recibéndolas durante el verano con el Summer Food Service Program. Pregunte al orientador escolar por la ubicación de los servicios en su comunidad. Quizá se encuentren en escuelas, parques o centros de recreo y es posible que se incluya el transporte.

Simplemente cómico

P: ¿Qué tienes cuando hay cinco naranjas en la mano izquierda y siete en la derecha?

R: ¡Manos grandes!



Meriendas veraniegas bien pensadas

Sin la rutina de los días escolares que estructuran la alimentación de su hija, quizá necesite algo más de dirección para elegir bien. Tenga en cuenta estos consejos para que coma meriendas sanas durante el verano.

Abastecerse

Deje que su hija elija en la tienda ingredientes nutritivos para la merienda y en casa guárdelos en lugares de cómodo acceso. Podría poner el queso de hebra, los palitos de zanahoria y las uvas en un cajón de la nevera. También podría colocar las galletitas saladas integrales, las palomitas sin condimentos y las nueces sin sal en una cesta de la despensa. *Idea:* Ponga notas en los tentempiés con mensajes como "¡Elígeme! ¡Te sentaré bien!"

Hacer un menú

¿Su hija necesita llevar la merienda a la guardería o al campamento? Dígale que se haga un menú semanal de meriendas, igual que el menú de almuerzos de su escuela. Tendrá voz y voto en lo que coma y sabrá que llevarse cada mañana. Échele



una mano cuando envuelva rodajas de manzana y queso en una tortilla de trigo integral o restos de pollo y verduras en una hoja de lechuga, por ejemplo.

Meriendas al aire libre

Combinen la merienda con la actividad física. Preparen meriendas sanas como hummus y palitos de apio o bananas y manteca de cacahuete. Luego llévense un balón, y vayan a merendar a un parque cercano caminando o en bici. Extiendan una manta en la hierba o coman en una mesa del parque. Cuando terminen, jueguen al balón. 🍎

Juegos bajo las estrellas

Jugar al aire libre en una cálida noche de verano puede crear recuerdos maravillosos para su hijo. Inspírense con estas activas ideas.

● **Sigan las estrellas.** Indíquelo las constelaciones como la Osa Mayor. Su hijo puede copiar la "imagen de la estrella" en la hierba colocando juguetes pequeños que reproduzcan la forma. Dígale que camine o que salte por el camino estrellado. *Consejo:* Usen un libro de la biblioteca o una aplicación del teléfono para identificar las constelaciones.

● **Pilla pilla con linterna.** En esta versión del pilla pilla, el que "la lleva" pilla a los otros jugadores con un rayo de luz. Se atrapa a los jugadores iluminándolos con la linterna. Jueguen hasta que sólo quede un jugador. Esa persona "la lleva" a continuación. 🏠



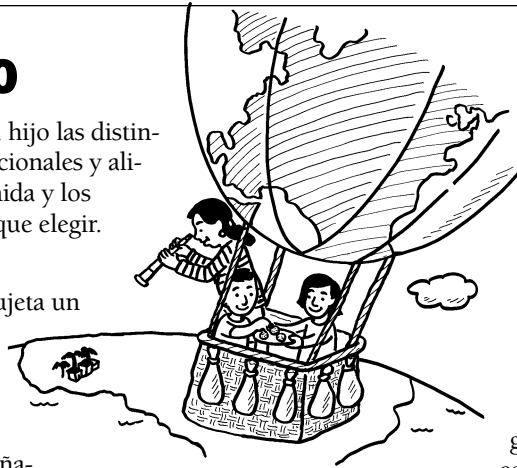
Alrededor del mundo

¿En busca de una forma sana de enseñar a su hijo las distintas culturas del mundo? Combinen juegos tradicionales y alimentación para explorar la diversidad en la comida y los juegos de la gente. He aquí dos países entre los que elegir.

Armenia

Jueguen a un torneo de huevos. Cada jugador sujeta un huevo cocido como una espada. Un huevo da golpecitos al otro hasta que uno de los dos se casca. Guarden los huevos para la merienda.

Coman ensalada de pepino y tomate. Corte 3 pepinos y 2 tomates en trozos de 1 pulgada. Añadan $\frac{1}{3}$ de taza de cilantro picado y otro tanto de perejil. Combinen en un tazón 2 cucharadas de jugo de limón y $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva y aliñen con esto la ensalada.



Ghana

Jueguen a pilolo. Con un grupo de cinco o más personas, pinten una docena de piedras y que el “líder” los esconda por el jardín. En cada turno, el líder se coloca en la línea de meta y exclama *pilolo* (“tiempo de buscar” en ghanés). El primer jugador que encuentre una piedra y cruce con ella la línea de meta, se anota un punto y se convierte en el líder. El nuevo líder esconde las piedras y el grupo juega otra vez. Gana el jugador con más puntos al cabo de 10 turnos.

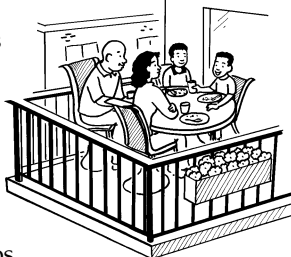
Coman *omo tuo* (bolas de arroz). Preparen arroz siguiendo las instrucciones del paquete, aplástenlo con un majador de papas y hagan bolas con una cuchara para helado o un sacabolos para melón. Pongan *omo tuo* en platos de su sopa favorita.

Consejo: Ayude a su hijo a localizar cada país en un mapa. Podría informarse sobre los alimentos de los países vecinos: verá que en la misma región pueden existir platos parecidos. ♥

DE PADRE A PADRE Almuerzo dominical

Entre la escuela, el trabajo, el entrenamiento de fútbol y los Lobatos nuestra vida familiar estaba tan ocupada que apenas nos quedaba tiempo para cenar juntos. Así que se me ocurrió la idea de establecer un almuerzo dominical regular.

Les conté el plan a mis hijos y les pedí ideas para el menú. Mi hijo menor sugirió panqueques. El mayor dijo que huevos revueltos.



Nos pusimos de acuerdo sobre los menús para todo un mes y coincidimos en que todos ayudaríamos a preparar la comida.

Al cabo de unas cuantas semanas, el almuerzo dominical se ha convertido en una tradición familiar. ¡Nos hace ilusión la comida sana y la compañía! He aquí la receta para uno de nuestros platos favoritos, tostada francesa con canela. Batan 3 huevos con 1 cucharadita de canela y 1 cucharadita de azúcar. Mojen 6 rebanadas de pan integral en la mezcla. Cocinen las rebanadas en una sartén recubierta de aerosol de cocina, hasta que el exterior esté crujiente. ♥

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.

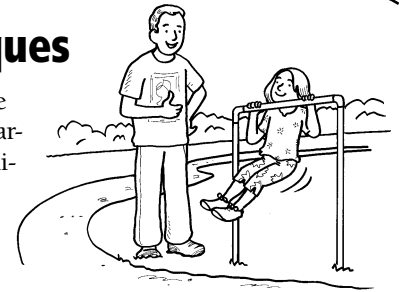
ISSN 1935-4673



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Descubran su parques

Los senderos, los programas de la naturaleza, los deportes y los parques ofrecen muchas oportunidades de que su familia realice actividad física. ¡Y muchos son gratis! Conozcan los parques de su condado, regionales, estatales y nacionales con estas sugerencias.



- **Explore los senderos.** Caminen por senderos que interesen a su hija, quizá le guste uno en el que haya que atravesar una cascada o un arroyo. Si un sendero tiene puestos para hacer ejercicio a lo largo del camino, deténganse para hacer flexiones en barra, abdominales u otros ejercicios.
- **Apúntense para un evento especial.** Contribuyan al medio ambiente o aprendan sobre la naturaleza mientras realizan actividad física. Pueden participar en un día de limpieza en el parque o en una expedición con otras familias para observar pájaros.
- **Prueben un deporte.** Busquen campos o circuitos donde su hija pueda jugar al tenis, al disco golf o al voleibol de playa, por ejemplo. Quizá halle algo que le apetezca practicar con regularidad. ♥

EN LA COCINA

Postres con fruta

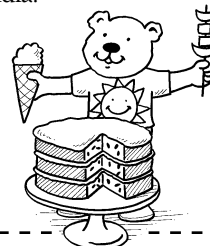
Celebren las jugosas frutas del verano con postres que tengan tan buen sabor como buen aspecto. Además su hija se divertirá haciéndolos con usted.

“Pastel de capas” de sandía

Corte tres rodajas redondas de sandía. Que su hija mezcle 1 taza de yogurt griego natural desnatado, 1 cucharada de miel y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de extracto de vainilla. A continuación, que extienda la mezcla sobre cada rodaja de sandía y coloque las “capas” en forma de pastel.

Helado de bayas

Dígale a su hija que mezcle arándanos, frambuesas y moras con nata montada descremada. Puede llenar un cucurucho de helado con la mezcla y espolvorear nueces por encima.



Keababs de frutas

Su hija puede ensartar en una brocheta de madera uvas y trozos de manzana, banana y melón, alternándolas para hacer una secuencia vistosa. ♥

Teen Food & Fitness

Healthy Ideas for Middle and High School Students

May 2019

Chesterfield County Public Schools
Food and Nutrition Services



FAST TAKES

Quench your thirst

On summer days, your tween can drink *and* “eat” water to stay hydrated. Many fruits and vegetables, such as strawberries, cucumbers, watermelon, zucchini, grapefruit, and cantaloupe, are more than 90 percent water. Suggest that he snack on them during sports practices or when he plays outside.

Healthy celebrations

Make physical activity the star of special occasions! Let your teen organize a flag football game or go roller-skating with her friends to celebrate the beginning of summer. On Independence Day, your family could run a 5K or play kickball.

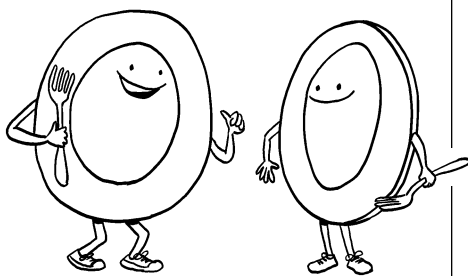


Did You Know? Our bodies absorb more iron from beans and leafy green vegetables if they’re eaten with foods high in vitamin C. Your child might combine diced red bell peppers with black beans, make a pineapple and spinach smoothie, or toss mandarin oranges into a green salad.

Just for fun

Q: What did one plate say to the other?

A: Lunch is on me!



Have a healthy summer

Summer is filled with tempting food options—some more nutritious than others. These strategies will help your teen or tween dodge common pitfalls and stay on track.

Summer challenge: Less structure

Summer solution: Eat regularly. Sticking to a routine makes it easier for her to avoid mindless munching throughout the day. Have your child eat 3–5 meals and snacks, starting with a healthy breakfast (vegetable omelet, oatmeal with berries).

Summer challenge: Cookouts and potlucks

Summer solution: Make smart swaps. Hot dogs and mayonnaise-based side dishes may say “summer,” but they’re full of sodium and fat. Encourage your teen to put grilled chicken on a whole-grain bun and top with mustard and pickles. Also, consider bringing a tray of raw veggies to share so you’re guaranteed a healthy side.



Summer challenge: Day trips and vacations

Summer solution: Plan ahead. At fairs or festivals, scan all the food offerings to pick the most nutritious ones (soft pretzels, veggie kebabs). For longer trips, stock your car or hotel room with options like fresh fruit and hard-boiled eggs. And suggest that your tween read online menus to find the healthiest restaurants at your destination. ♥

More active at work

Whether your teenager works standing up or sitting down, he can move more on the job. Share these ideas:

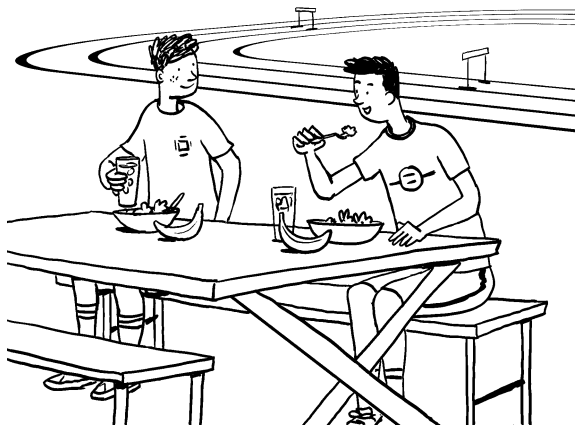
- If your teen supervises children, encourage him to play active games with them. They’ll love having him join their relay races or games of tag.
- A lifeguard might swim laps during breaks or before his shift. He’ll cool off—and the exercise will make him more alert in his chair.
- A teenager who sits in an office could walk to and from work (or park far from the entrance if he has to drive). He can also go for walks during breaks and take the stairs rather than the elevator. ♥



Nutritional benefits, naturally

Your teen may see ads for products that promise weight loss or bigger muscles. But there's no substitute for healthy eating, and these supplements may in fact be harmful. Suggest better approaches to getting the same benefits.

A healthier weight. Have your teenager fill half his plate with fruits and vegetables, avoid added sugar



(soda is a major culprit!), and get at least one hour of physical activity each day. Those habits go a long way toward promoting a healthy weight—and overall good health. *Caution:* Diet pills and shakes may cause side effects like rapid heart rate and high blood pressure.

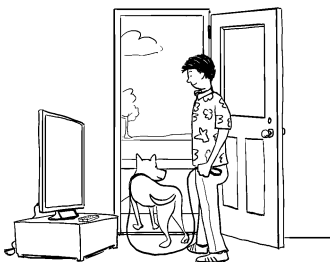
Stronger muscles. To keep muscles strong, your child should choose healthy proteins

like lean fish and chicken, beans, and nuts. Drinking a glass of protein-rich fat-free milk after a workout is a great way to help muscles recover. *Caution:* Bodybuilding powders can disrupt hormones in growing teens. Plus, they're unnecessary—most kids get enough protein naturally, and any extra won't make his muscles bigger. ●

Q & A TV binge-watching

Q: When my son Randall finds a TV series he likes, he wants to watch the whole season right away. How can I keep him from binge-watching?

A: Now that entire seasons or even series are available on demand, binge-watching has become popular. Unfortunately, that leads to lots of sitting and possibly binge-eating—an unhealthy combination.



Work with Randall to set limits on how many episodes he can watch each day. And share this trick: Turn off your streaming site's auto-play option. Having to choose to play the next episode instead of letting it start automatically may make it easier for him to step away.

Finally, suggest that he watch an episode after a healthy meal or snack so he isn't tempted to eat during the show. ●



ACTIVITY CORNER

Backyard games

There are lots of opportunities for physical activity right in your backyard. Here are two games your teen can play with her friends.

● **No-net volleyball.** Use a clothesline as a volleyball net, or create an imaginary boundary, such as a "line" between two trees. Then, hit a playground ball or a balloon back and forth over the net. *Idea:* Play Newcomb, where players catch the ball and throw it back.

● **Crazy hockey.** Set up an obstacle course with items like buckets, cardboard boxes, and soccer cones. Give each player a small ball and a hockey stick. Time each person hitting her ball around the obstacles and across a finish line. The player with the fastest time wins. ●



In the Kitchen Fiesta night

Lighten up your family's Mexican-style favorites with these easy recipes.

Bell pepper nachos

Place four seeded, quartered bell peppers cut-side down on a sheet pan sprayed with nonstick cooking spray. Bake at 400° for 15 minutes. Flip, top with low-fat shredded cheddar, and broil 2–3 minutes until cheese melts. Add diced tomatoes, shredded lettuce, and black olives (halved, pitted).

Chicken avocado tostadas

Heat eight 6-inch whole-grain tortillas on a baking sheet at 350° for 10 minutes,

or until crisp. Each person can top her tostada with leftover chicken, avocado, and salsa.

Black bean-stuffed sweet potatoes

Cut four sweet potatoes in half. Place halves, cut-side down, on a lightly greased baking sheet. Bake at 425° for 30 minutes. Scrape the flesh into a bowl, and stir in 1 can black beans (drained, rinsed), ¼ tsp. chili powder, and salt to taste. Divide the mixture evenly among the skins, and broil 3–4 minutes, until heated through. ●



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

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

Mayo de 2019

Chesterfield County Public Schools
Food and Nutrition Services



TOMAS RÁPIDAS

Calma tu sed

Los días de verano, su hijo puede beber y “comer” agua para mantenerse hidratado. Muchas frutas y verduras como fresas, pepinos, sandía, calabacita, toronja y melón cantalupo, contienen más del 90 por ciento de agua. Sugíerale que las coma durante los entrenamientos deportivos o cuando juegue al aire libre.

Celebraciones sanas

¡Que la actividad física sea la estrella de las ocasiones especiales! Dígale a su



hija que organice un partido de tocho bandera o que vaya a patinar con sus amigas para celebrar el comienzo del verano.

El Día de la Independencia su familia podría participar en una carrera de 5K o jugar al kickball.

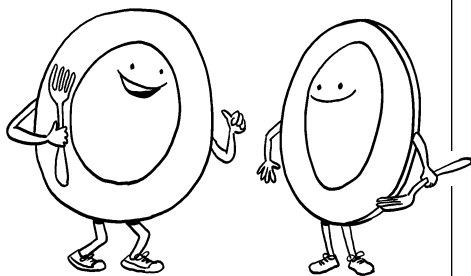
¿Sabía Usted?

Nuestros cuerpos absorben más hierro de las legumbres y de las verduras de hoja verde si se comen con alimentos ricos en vitamina C. Su hija podría combinar pimientos rojos con frijoles negros, hacer un batido de piña y espinacas o añadir mandarinas en una ensalada verde.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un plato al otro?

R: ¡Del almuerzo me encargo yo!



Que pasen un verano sano

El verano está lleno de alimentos tentadores, unos más nutritivos que otros. Estas estrategias ayudarán a su hija a evitar las trampas más comunes y a seguir por buen camino.

Reto veraniego: Menos estructura

Solución veraniega: Comer con regularidad. Si su hija sigue un horario fijo evitará con más facilidad el picoteo mecánico a lo largo del día. Dígale que coma 3–5 veces entre comidas y meriendas, empezando con un desayuno sano (tortilla de huevo y verduras, avena con bayas).

Reto veraniego: Parrilladas y comidas compartidas

Solución veraniega: Sustituyan con inteligencia. Los perritos calientes y los platillos con mayonesa son típicos del verano, pero están llenos de sodio y de grasa. Anime a su hija a que coma pollo a la parrilla con un panecillo integral y lo aliñe con mostaza y pepinillos. Procuren también traer una bandeja de verduras para compartir para tener asegurada una guarnición sana.



Reto veraniego: Excursiones y vacaciones

Solución veraniega: Planeen con tiempo. Cuando vayan a ferias o festivales, echen un vistazo a todas las ofertas de comida y elijan las más nutritivas (pretzels blandos, kebabs de verduras). En los viajes más largos, abastezcan el auto o la habitación de su hotel con opciones como fruta fresca y huevos cocidos. Y sugíerale a su hija que lea los menús en la red para encontrar los restaurantes más sanos en su destino. ♥

Más activos en el trabajo

Ya trabaje de pie como sentado, su hijo puede moverse más en el trabajo. Comparta con él estas ideas:

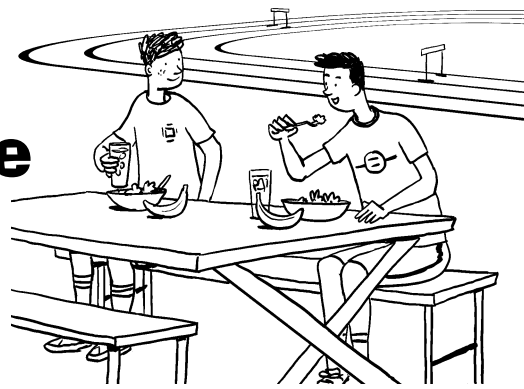
- Si su hijo cuida a niños, anímelo a que juegue con ellos a juegos activos. Les encantará que se les una en sus carreras de relevos o en el pilla pilla.
- Un socorrista podría nadar unos cuantos largos durante sus descansos o antes de su turno. Se refrescará y el ejercicio le permitirá estar más alerta en su silla.
- Un adolescente que está sentado en una oficina podría ir y volver al trabajo caminando (o estacionar lejos de la entrada si tiene que manejar). También podría dar un paseo durante los descansos o usar las escaleras en lugar del ascensor. ♥



Beneficios nutritivos, naturalmente

Es posible que su hijo vea anuncios de productos que prometen pérdida de peso o músculos más grandes. Pero no hay sustituto para una alimentación sana y puede que esos suplementos sean en realidad dañinos. Sugírela una estrategia mejor para conseguir los mismos beneficios.

Un peso más sano. Dígale a su hijo que llene la mitad de su plato con frutas y verduras, que evite el azúcar (¡los refrescos



son los grandes culpables!) y que haga por lo menos una hora de actividad física al día. Estos hábitos rendirán enormemente para conseguir un peso sano y una buena salud. **Precaución:** Las píldoras y los batidos de dieta pueden tener efectos secundarios como un ritmo cardíaco acelerado y presión sanguínea alta.

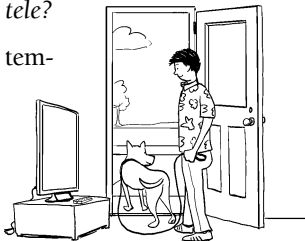
Músculos más fuertes. Para mantener la fuerza en los músculos, su hijo debería consumir proteínas sanas como pescado y pollo magros, frijoles y nueces.

Beber un vaso de leche descremada rica en proteína después del ejercicio físico contribuye a que los músculos se recuperen. **Precaución:** Los polvos para la musculación pueden perturbar las hormonas de los adolescentes en crecimiento. Además son innecesarios: la mayoría de los niños consumen proteínas naturalmente y los extras no les darán músculos más grandes. ●

P & R Maratones televisivos

P: Cuando mi hijo Randall encuentra una serie de TV que le gusta, quiere ver toda la temporada de un tirón. ¿Cómo puedo evitar que se dé estos maratones frente a la tele?

R: Ahora que temporadas e incluso series enteras se pueden conseguir a la carta, los maratones televisivos se han vuelto más populares. Lamentablemente esto lleva a estar mucho tiempo sentado y posiblemente a comer sin parar, una combinación poco saludable.



Junto con Randall, ponga límites a los episodios que puede ver cada día. Y comparta con él este truco: apaguen la opción de auto reproducción del sitio de internet. Si tiene que elegir el siguiente episodio en lugar de dejar que empiece automáticamente facilitará que se levante de la silla.

Finalmente, sugírela que vea un episodio después de una comida o de una merienda sana para que no le tiente comer durante el programa. ●



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos de jardín

En su jardín existen muchas oportunidades de realizar actividad física. He aquí dos juegos que su hija puede jugar con sus amigas.

● **Voleibol sin red.** Usen un tendedero como red de voleibol o creen una frontera imaginaria como una “línea” entre dos árboles. Luego pasen a golpes una pelota o un balón de un lado a otro de la red. **Idea:** Jueguen a Newcomb, juego en el que las jugadoras atrapan la pelota y la lanzan de vuelta.

● **Hockey loco.** Creen un circuito de obstáculos con objetos como cubos, cajas de cartón y conos de fútbol. Dele a cada jugadora una pelota pequeña y un bastón de hockey. Mida el tiempo que tarda cada persona en pasar la pelota por el circuito y llegar a la meta. Gana la jugadora con el mejor tiempo. ●



En La Cocina

Noche de fiesta

Anime los platos mexicanos favoritos de su familia con estas fáciles recetas.

Nachos con pimientos

Coloque cuatro pimientos sin semillas, cuarteados y con el corte hacia abajo en una bandeja para el horno rociada de aerosol antiadherente para cocinar. Horneen 15 minutos a 400 °F. Den la vuelta, recúbralos con queso cheddar bajo en grasa rallado y gratínelos 2–3 minutos hasta que se derrita el queso. Añada trocitos de tomate, tiras de lechuga y aceitunas negras (en mitades, deshuesadas).

Tostadas de pollo y aguacate

En una fuente para el horno, calienten ocho

tortillas integrales de 6 pulgadas 10 minutos a 350 °F o hasta que estén crujientes. Cada comensal puede recubrir su tostada con restos de pollo, aguacate y salsa.

Camotes rellenos de frijoles negros

Dividan por la mitad cuatro camotes. Coloquen las mitades, con el corte hacia abajo, en una fuente para el horno ligeramente engrasada. Horneen 30 minutos a 425 °F. Ponga la pulpa en un cuenco e incorporen 1 lata de frijoles negros (escurredos, aclarados), $\frac{1}{4}$ de cucharadita de chile en polvo y sal al gusto. Repartan por igual la mezcla en las pieles y gratínen 3–4 minutos, hasta que se calienten por completo. ●



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 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