



NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

ABRIL

Por Favor Pruebe Una Cucharada Mas

Si sus niños no tienen interés en ciertas comidas, empiece con porciones pequeñas. A lo mejor media taza de brócoli es demasiado para su hijo y no quiere comer ni una mordida. Empiece con dos o tres pedazos pequeños, ofrézcale más cuando termine esos.

Para un niño, media taza de leche se ve mas atractivo que una taza llena. Acuérdesse, una porción completa no se necesita comer todo a una vez. Antojitos son una buena manera de aumentar otra media porción de fruta, leche, pan, o carne.



Déle Sabor A Sus Frutas Y Verduras Con Especies

Una de las mejor maneras para darle más sabor a las frutas y verduras es agregarles hierbas y especias. Las hierbas y especias pueden ser caras por eso escoja dos o tres favoritos que a su familia les guste. Acuérdesse que las hierbas secas son más fuertes que las hierbas frescas, y se necesita usar menos. Lo que sigue son sugerencias de hierbas y especias que complementan las frutas y verduras. ¡Trate estas ideas y experimente con otras!

- **CANELA**—manzanas, camotes, calabaza
- **ENELDO**—tomates, col, zanahorias, coliflor, ejotes, pepinos
- **POLVO DE CEBOLLA**—casi todos los vegetales especialmente puré de papas
- **OREGANO**—salsa de tomate, ensalada de frijoles, calabaza, espinaca
- **PEREJIL**—papas, ejotes, zanahorias
- **ROMERO**—puré de papas, chicharos, habas, ejotes, papas asadas



Activo Después De La Escuela

La cantidad de tiempo que un niño se mantiene afuera de esta directamente relacionado con su nivel de actividad. Antes de la comida anime a sus niños a salir afuera a jugar. Si no tienen amigos con quien jugar animelos que sean creativos o tome el tiempo para jugar con ellos.

Aquí están algunas ideas de actividades que pueden hacer:

- Montar bicicleta
- Patinar
- Saltar
- Correr
- Nadar
- Volar una cometa
- Bailar
- Tirar un disco volador
- Juegue pateando la pelota
- Juegue con la pelota de béisbol
- Juegue fútbol
- Juegue a las escondidas



Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Para animar a sus niños que coman una variedad grande de comidas juegue un juego con ellos que se llama "Adventure eating" o "Aventura de comer". Cuando van al supermercado deje que escojan una nueva fruta, verdura o producto de granos. Hágalo una vez a la semana.

Planee actividades familiares que se requieren estar afuera y caminar como ir al parque o al zoológico o da la oportunidad de ser activos.

Casi 50% de nuestra masa de hueso se forma durante la infancia. Asegure que sus niños consuman el calcio necesario para formar fuertes huesos y dientes. Productos lácteos bajos en grasa (low-fat) son buenas fuentes de calcio.



Cocina De Niños

Esta es una receta para que usted y sus niños la preparen juntos. No esta hecha para que ellos la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto. Involucrar a sus niños en la preparación de alimentos hace que ellos aprendan a cocinar y a tratar nuevas recetas y a disfrutar la comida.

Brochetas De Fruta

INGREDIENTES

- Fresas
- Melón
- Plátanos
- Kiwi
- O cualquier fruta de temporada
- Brochetas o palillos o popotes

INSTRUCCIONES

1. Corte la fruta en pedazos.
2. Ponga en las brochetas o palillos o popotes.
3. Haga que sus niños experimente con diferentes combinaciones.
4. Brochetas de fruta hecho de un popote es una manera divertida que puede influenciar a que sus niños tomen agua. Haga que mezcle el agua con el popote de fruta dándole sabor al agua. Después su niño puede tomar el agua usando el popote.



Comidas Para Familias Ocupadas

Pollo Con Limón Y Pimienta 8 porciones

INGREDIENTES

- 8 pechugas de pollo sin hueso y sin el pellejo
- 6 onzas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ajo o polvo de ajo
- 2 cucharaditas de polvo de cebolla
- 3 cucharaditas de pimienta
- sal al gusto

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocinar: 40 minutos
Calorías por porción: 248
Total grasa por porción: 4 gramos

INSTRUCCIONES

1. Ponga las pechugas de pollo en un recipiente para hornear de 13X9X2 untada de aceite aerosol (non-stick cooking spray).
2. En un plató hondo, combine el resto de los ingredientes, mezcle bien.
3. Ponga mitad de la salsa sobre el pollo.
4. Cocine, sin cubrir a 350 grados por 20 minutos.
5. Voltee el pollo; ponga el resto de la salsa encima.
6. Cocine 15-20 minutos o hasta que los jugos de la carne estén claros.

Color Me Healthy es patrocinado por...

