



NOTICIAS DE Color Me Healthy

niños preescolares manteniéndose activos y comiendo saludable

JULIO

La Variedad Le Da Vida A La Vida

Todas las comidas pueden ser parte de una dieta saludable. Incluso los niños entienden la idea de “a veces.” A veces se sienta en la silla de adelante a veces su hermana se sienta ahí. A veces escoge el programa de televisión a veces el Papá lo escoge.

La misma cosa aplica para las comidas. Hay comidas que se comen “a veces” que son altas en grasas y azúcares. A veces van a comer galletas después de la escuela, a veces fruta fresca, a veces un plato de cereal, a veces galletas saladas con queso, y a veces nieve. Una de las mejores lecciones que se les puede dar a sus hijos mientras están desarrollando hábitos de comer es que deben de comer una variedad de comidas. Usara estos buenos hábitos toda su vida.

Anime a sus niños que prueben nuevas comidas, que tengan interés en la preparación de la comida y como la cosechan. ¡Trate recetas de la “Cocina de Niños” cos sus niños y empiece!



Investigue Los Colores, Investigue Los Olores

A los niños les encanta jugar con los colores y olores de las comidas. Aquí están algunas ideas de actividades que usted puede hacer con su niño.

¡INVESTIGUE LOS COLORES!

La comida viene en diferentes colores. Aquí están algunas maneras que ustedes pueden investigar los diferentes colores de las comidas.

1. Vaya a la sección de frutas y verduras en el súper mercado. Hable sobre todos los diferentes colores de las comidas.
2. Para una diversión, tenga un día rojo, un día amarillo, un día anaranjado, un día verde. Durante estos días coma por lo menos una comida de ese color. Puede ser una buena manera para que su niño pruebe nuevas comidas.

¡INVESTIGUE LOS OLORES!

Los olores de las comidas también son muy diferentes. Aquí hay un juego que usted y su niño pueden jugar:

1. Reúna comidas con olores fuertes: plátano, canela, chocolate, limón, naranja, cebolla, crema de cacahuate (mantequilla de maní), o otras.
2. Ponga un poco de cada comida en un plato, separadamente.
3. Ponga una venda a su niño.
4. Deje que su niño huela la comida y adivine lo que es.
5. Tome un turno adivinando.



¿Realmente Tiene Su Niño La Oportunidad De Hacer Actividad Física?

¿Dónde y cuando durante el día tiene su niño la oportunidad de ser activo? Estudiando el ambiente de su niño y familia le ayudara a valorar la facilidad de ser activos. Piense donde su niño pasa casi todo su día, como es su vecindario, a donde pueden ir usted y su familia para ser activos y cuales actividades pueden incorporar en su rutina.

CUIDADO DE NIÑOS

- ¿Sus niños tienen suficiente tiempo de actividad durante su día en el centro de cuidado de niños?
- ¿El equipo, los juguetes, y el área de actividad afuera y adentro del centro de cuidado de niños es adecuado y seguro?

SU VECINDARIO

- ¿Hay aceras en su vecindario para que usted y su familia los disfruten caminando?
- ¿Sus niños tienen un lugar seguro para jugar y montar su bicicleta en su casa o cerca de su vecindario?



Color Me Healthy Boletín De Anuncios Para Padres

Deje a sus niños escoger algunas de sus comidas. Usted puede ser su guía y ayudarles a seleccionar alimentos saludables. ¡Teniendo una variedad de alimentos saludables para escoger lo hará más fácil!

Quando su niño juegue afuera, no se olvide de ponerle protección contra los rayos solares para eliminar el riesgo de quemaduras.

Estudios indican que niños que ven poca televisión tienen menos posibilidad de tener sobrepeso.



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.

Rojo, Blanco, Azul Y Rico

4 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de yogur congelado de vainilla
- 1 taza de leche sin-grasa (fat-free)
- 1/2 taza de fresas; cortadas en pedazos
- 1/2 taza arándanos

INSTRUCCIONES

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcle hasta que este bien mezclados; sirva.



Comidas Para Familias Ocupadas

Pasta Con Verduras Del Jardín 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 lata (12 onzas) de atún, escurrido y desmenuzado
- 1/2 libra de pasta (bow tie)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla cortada en rodajas
- 1 taza de caldo de pollo (en lata)
- 3 cucharadas de tomillo fresco o 1 cucharada de tomillo seco en polvo.
- 4 tazas de una mezcla de verduras congelados
- sal de ajo y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta de acuerdo a las direcciones en el paquete, escurra; enjuague.
2. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva sobre una llama mediana-alta; cocine la cebolla.
3. Agregue el caldo de pollo y sigue cocinando por 2 minutos.
4. Agregue el tomillo, atún, vegetales, mezcle con cuidado.
5. Agregue la pasta, la sal de ajo y la pimienta.
6. Caliente 3-4 minutos o hasta que el caldo se reduce.
7. opción; queso parmesano rallado.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocinar: 20-25 minutos

Calorías por porción: 311

Total grasa por porción: 6 gramos

Color Me Healthy es patrocinado por...

