



Newsletter No. 3 Dairy



THE Children's
Health FUND

Healthy K.I.D.S. Lesson Plan

OBJECTIVES:

- Students will identify three (3) dairy foods.
- Students will describe two (2) vitamins and minerals in dairy foods and how they keep the body healthy.
- Students will describe how exercise helps keep bones healthy.
- Students will name two (2) exercises that they can do with a group or alone.

TIME FRAME:

- 30 minutes, longer with use of optional activities.
- Time frame will vary with number and age of students.

GRADE LEVEL:

- Middle school

SUGGESTED MATERIALS:

- Healthy K.I.D.S. newsletter number 3 — Dairy Foods.
Note: This newsletter is also available in Spanish
- Paper and pencils or pens

LEARNING ACTIVITIES:

- Review highlights of the Healthy K.I.D.S. newsletter number 3 — Dairy Foods. Explain that dairy foods come from cow's milk and ask students to name dairy items. List typical dairy foods on the board. Note: butter and cream are made from milk but are not usually considered part of the milk and dairy food group due to the higher fat content. Talk about the difference between whole milk products and low-fat milk products.
- Discuss vitamins and minerals in milk and how these keep the body healthy. Be sure to include calcium and vitamin D for strong bones and teeth and protein for healthy muscles.
- Discuss how exercise can strengthen bones and have students name examples of exercises that can be done alone or with a group.
- Divide the class into small groups of 4-6 students. Ask each group to come up with dairy foods that can be used in the following situations: quick breakfast, school lunch, fast food restaurant, after school snack at home. Have each group write down ideas and share with the class. *(over)*



MetLife Foundation is the Founding Supporter of Healthy K.I.D.S.

Additional generous support is being provided by **Bristol-Myers Squibb Foundation.**

OPTIONAL ACTIVITIES:

- Using a blender, make smoothies from fruit and/or juice, low-fat milk or yogurt, and ice. Serve in small paper cups and discuss other ideas for dairy snacks.
- Calcium Detective: Use two bones from cooked chicken. Put one in a glass jar filled with water and the other one in a jar filled with vinegar. Put lids on the jars and set aside for at least two weeks. In the jar filled with vinegar, show students the calcium crystals that are formed with calcium pulled from the chicken bone, causing it to weaken and bend. After the calcium crystals have formed, let the bones dry out for a few weeks. Then have a student try to break each of the bones. The bone with less calcium will be brittle and break more easily.
- Blindfolded or wearing sunglasses, perform taste tests of milk comparing whole, 1%, 2% and skim (non-fat).
- Have students make a poster with pictures of dairy foods and display in the classroom.

FOLLOW-UP:

- Distribute Healthy K.I.D.S. newsletter number 3 — Dairy Foods to each student to take home and share with their family.



ADDITIONAL RESOURCES:

For additional nutrition information:

- Nutrition.gov provides easy access to the best food and nutrition information from across the federal government. www.nutrition.gov

To encourage physical activity:

- VERB — a promotion campaign coordinated by the Centers for Disease Control to increase physical activity among young people ages 9 through 13. www.verbnow.com

For additional teaching materials and programs:

- Check the “educators” and “resources” links of USDA’s team nutrition website. www.fns.usda.gov/tn
- Shaping America’s Youth has the latest information on programs and community efforts to increase physical activity and improve nutrition across the United States. www.shapingamericasyouth.com

For information, education tools and resources on dairy foods:

- The National Dairy Council www.nationaldairycouncil.org
- Your State or Regional Dairy Council. A directory can be found at: <http://www.nationaldairycouncil.org/press/spokespeople/directory.asp>

The Children’s Health Fund
215 West 125th Street, 3rd Floor
New York, NY 10027
212-535-9400 ★ www.childrenshealthfund.org

Healthy K.I.D.S. is a project which brings simple, kid-friendly nutrition and fitness information to kids and the adults in their lives. English and Spanish materials were created by clinicians of The Children’s Health Fund’s National Network.

Healthy K.I.D.S. materials may be reproduced in entirety. ★ © 2005 The Children’s Health Fund.

In the US,
8 out of 10 girls and
5 out of 10 boys
age 9–19
don't get the
calcium they need.



THE Children's
Health FUND



Healthy K.I.D.S. Newsletter

Knowledge Improving Diet and Strength

★ Food Group Fun ★

There are thousands of different foods, so it can be hard to figure out what you need to eat to stay healthy! Lucky for us, most foods can be divided into 4 kinds:

Carbohydrates, Fruits and Vegetables, Milk and Dairy, and Protein.

Each issue of Healthy K.I.D.S. talks about a different food group, so look out for the next issue!

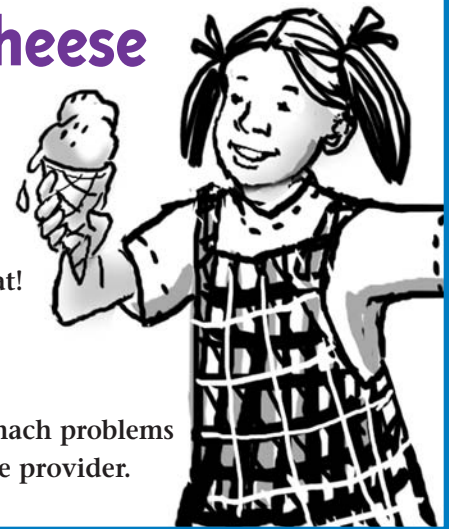
Dairy Foods — Milk, Yogurt and Cheese

What is dairy? Dairy foods come from milk! They include milk or any food made from milk, like yogurt, cheese, or ice cream.

Dairy foods are important to keep your body healthy! Eating food from this group gives your body calcium for strong bones and teeth, protein for healthy muscles, and vitamins to keep everything working smoothly. Plus, they taste great!

You need 3–4 servings from the milk, yogurt, and cheese group each day.
A serving is: 1 cup of milk or yogurt, or 2 slices of cheese.

Some people's bodies have a hard time using milk or ice cream. If you have stomach problems after eating or drinking dairy products, talk to your school nurse or health care provider.



Calcium Counts!

You only get one set of bones for your whole life. That's why it's important to take good care of them. Your bones act kind of like a piggy bank for calcium. They can store calcium that your body will need later, when you are older. But, if you don't get enough calcium in your diet right now, your body will steal it from your bones! That makes them more likely to break.

Make sure to eat at least 3 or 4 servings from the milk, yogurt and cheese group every day, or check out the ideas below for cool ways to get extra calcium!

Made possible by a grant from **MetLife Foundation**

★ Liquid Lookout ★

Milk Makes Your Bones Happy

Milk is the perfect drink for your bones, because it is full of calcium and vitamin D. Vitamin D helps your body to make the most of the calcium you give it. So, every time you drink milk, you feed your bones just what they need to become strong.

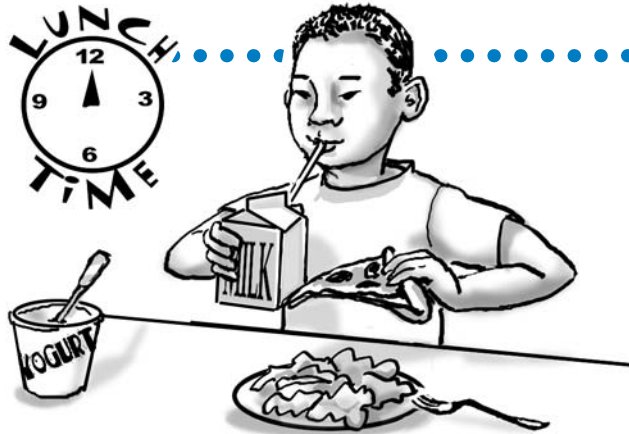
Think you don't like milk? Give it another try! Try drinking milk that is really cold — you can even add ice cubes. Or add one or two teaspoons of flavored syrup or powder to your milk. Yum!

Whole milk is great for kids age 1–2, but for bigger kids and adults, 1% or skim milk is the best choice. It's got all the vitamins and minerals, and a lot less fat!



Your body builds nearly half its bone between age 11 and 19!! Be sure to get enough calcium NOW to help your body make strong bones.

Did you know? Milk and cheese can actually help protect your teeth from cavities!



Easy Ways to Get More Calcium

Your body needs calcium for strong bones and teeth, and healthy gums. Calcium helps you win the race, stand up straight, and even chew your food. Making sure you get enough calcium is easy — here are some great ideas:

- ★ Yogurt or flavored yogurt drinks make a great snack!
- ★ Instead of juice or soda, have milk with lunch.
- ★ Corn tortillas have calcium, too! Try melting cheese on a corn tortilla for a quick breakfast sandwich or snack.
- ★ Have a slice of pizza with a salad for lunch.
- ★ Frozen yogurt makes a great dessert!
- ★ Ask the food-shopper in your house to buy orange juice with added calcium.
- ★ Put some cheese on your sandwich or pack a cheese stick with your lunch.
- ★ Try some dry cereal with added calcium or almonds for a snack when you're on the go!
- ★ Try some raw broccoli with low-fat dressing for a snack.



Guess what? A cup of cooked collard greens has as much calcium as a cup of milk! Dark leafy green vegetables like spinach, kale and collard greens are great sources of calcium.

MOVE YOUR BODY

Exercise is Fun! Great Games to Get You Going!

What is exercise? Exercise is moving your arms and legs enough to make your heart beat hard and fast. It gives you energy and keeps you healthy.

- ★ Always have an adult nearby when you are warming up or exercising. Safety comes first!
- ★ It's important to stretch 5 – 10 minutes before exercise.
- ★ Make sure you stop, rest and drink water if you start to feel dizzy or queasy or have any pain.
- ★ Keep your body cool by drinking lots of water while you exercise.

Your bones get stronger when you exercise! Exercise often to toughen up your bones.

Exercise Doesn't Have to be Boring!

Playing games is a great way to get moving!

Here are some great games to try — when you're with a group, when there's two of you, or when you're alone!



With a Group

- ★ **Penguin Shuffle** — Players stand side by side in their socks, and put a penny on top of each foot. Everyone shuffles across the room, trying to keep the coins from falling off. The first one to the other side of the room wins.
- ★ **Talent Show** — All players write down an active talent (like hula hooping, juggling or dancing) and put it in a hat. One at a time, pick an activity out of the hat and stand up in front of everyone to do it. You can even make a talent show for an audience (like friends, family, neighbors or teachers).

With Two

- ★ **Paper Volleyball** — Crumple up a piece of paper. Take turns gently hitting the paper ball in the air. The object of the game is not to let the paper hit the ground. Be careful, this game can get pretty active!
- ★ **Knock Your Socks Off!** —You will need a bath towel and two different colored pairs of balled up socks. Each player picks one of the pairs of socks and holds two corners of the towel. Shake the towel all around and try to knock the other person's socks off the towel. Last socks on win!



By Yourself — Games for One

Just because you're by yourself doesn't mean you can't have fun while you exercise! Try one of these:

- ★ Do jumping jacks or sit-ups during TV commercials.
- ★ Play basketball with rolled up socks and the clothes hamper, or throw paper wads in the trash can.
- ★ Turn on some music and dance!
- ★ See how long you can hula hoop or jump rope.
- ★ Set a timer and try to clean a room before it runs out.

★ Activity Page ★

What Am I Eating?

Do you know some of the foods we eat are really high in fat?
Eating too much fat can lead to heart disease or can make you gain weight.
To see just how much fat is in your food, try this fun activity!

What you will need:

- 1 small plastic cup
- 1 teaspoon (a small spoon)
- oil or lard
- chart below

What to do:

1. Pick a food from the chart below. Using the chart, see how much **Total Fat** is in the food you picked, and how many **Teaspoons** that equals.
2. Using your teaspoon, put one teaspoon of oil or lard into the plastic cup for every teaspoon in the food you chose. Watch the fat add up!

| Food | Amount | Total Fat | Teaspoons |
|-------------------------------------|--------------|-----------|-------------|
| Whole milk | 1 cup (8 oz) | 9 grams | 2 and 1/4 |
| 1% milk | 1 cup | 2.5 grams | less than 1 |
| Chips (20 chips) | 1 oz | 10 grams | 2 and 1/2 |
| Baked Chips (20 chips) | 2 oz | 3 grams | 3/4 |
| Single Cheeseburger w/medium fries | | 36 grams | 9 |
| Oversize Cheeseburger w/large fries | | 75 grams | 18 3/4 |
| Ice cream | 1/2 cup | 12 grams | 3 |
| Juice popsicle | 1 (2 oz) | 0 grams | 0 |

Most kids 10–12 should eat less than 75 grams of fat each day.



You can do this activity for other foods, too! Look at the food label from your favorite food and find the total amount of fat. Measure 1 teaspoon of oil or lard for every 4 grams of fat listed on the label of your food. You may be surprised at what you find! And you can be a math whiz, too!

Want even more fun? You can find out how much sugar is in your food! Look at the food label and find the total amount of sugar. Measure 1 teaspoon of sugar into a plastic bag for every 4 grams of sugar listed on the label of your food.

BOOKSHELF

Here are some books you and your family can find at the library or bookstore to learn more about nutrition and fitness!

- ★ The Healthy Start Kids' Cookbook, by Sandra Nissenberg.
- ★ Movin' and Groovin': Fun Exercises to Do Any Time and Any Place, by Peggy Buchanan and Linda Schwartz.
- ★ Five Kids & a Monkey Solve the Great Cupcake Caper: A Learning Adventure About Nutrition and Exercise, by Nina Riccio and Beth Blair.
- ★ Milk Matters for Your Child's Health, by the National Institutes of Health. Available free of charge by calling 1-800-370-2943.



SPOTLIGHT

Keisha, 11

I used to get headaches in the morning, so my teacher sent me to the school nurse. The nurse asked me if I ate breakfast. I never ate it cause I was always in a hurry in the morning and my mom doesn't have time to cook. The nurse said if I would eat breakfast I wouldn't get as many headaches and I would have more energy. She told me I could make myself cereal or yogurt and a piece of fruit, or even take something to eat on the way to school. I asked my Mom to buy me

some granola bars, cereal, and fruit to have for breakfast. I try to get up twenty minutes earlier to eat breakfast at home, but if I don't make it, I grab a granola bar and a piece of fruit to take with me. The nurse was right!

Eating breakfast made my headaches go away and now I feel better in the mornings.



Keisha

Grown Up Corner — Cooking With Kids

Cooking with kids is more than just fun
it can help them learn to eat
new, healthy foods.



Kitchen Safety Rules

- Wash hands before cooking and again after sneezing, coughing or using the bathroom.
- Watch out for sharp or hot things! An adult should ALWAYS oversee any part of cooking that uses the oven, stove or microwave OR knives and sharp objects. Be sure to put all hot or sharp objects out of the reach of kids when you're done with them.
- Make sure pot handles are turned away from the edge of the stove.
- If you spill something, clean it up right away - so you don't slip or fall.



Kid Size Pizza

You will need:

- a crust: small tortilla, a half bagel or english muffin
- spaghetti sauce
- grated cheese (low-fat, if you have it)
- vegetable toppings - like broccoli, mushrooms or green, yellow, or red pepper

What to do:

- Preheat oven to 400F
- Clean vegetables and have an adult help chop them
- Spread pizza crust with spaghetti sauce
- Put toppings on and then sprinkle cheese on top
- Bake on baking sheet for 5-10 minutes
— until cheese is melted and bubbly



Rainbow Veggie Pockets

You will need:

- one red/orange vegetable like carrot, tomato or red pepper
- one green vegetable like broccoli, green pepper or cucumber
- one other color vegetable like cauliflower, yellow pepper, or cooked corn
- pita pockets
- fat-free salad dressing

What to do:

- Wash all vegetables & pat dry with paper towel
- Peel vegetables as needed and have an adult help cut them into small pieces
- Stuff each pita with three different color vegetables and top with dressing



Crunch!

Healthy K.I.D.S.

VOLUME 1, NO. 3 * ENGLISH

Healthy K.I.D.S. is a project which brings simple, kid-friendly nutrition and fitness information to you and the adults in your life.



English and Spanish newsletters were created by clinicians of the National Children's Health Project Network of The Children's Health Fund.



For additional information, contact:
The Children's Health Fund
317 East 64th Street
New York, NY 10021
www.childrenshealthfund.org

© 2003 The Children's Health Fund.
May be reproduced in entirety.

Made possible by a grant from

MetLife Foundation

Healthy K.I.D.S. Newsletter

Knowledge Improving Diet and Strength

In this issue of Healthy K.I.D.S.:

- ★ Food Group Fun — Dairy Foods — Milk, Yogurt and Cheese
- ★ Calcium Counts! ★ Liquid Lookout— Milk Makes Your Bones Happy
- ★ Easy Ways to Get More Calcium
- ★ Move Your Body — Exercise is Fun! Great Games to Get You Going!
- ★ Activity Page — What Am I Eating? ★ Spotlight
- ★ Grown Up Corner — Cooking With Kids
- ★ Fun Facts

MetLife Foundation
Made possible by a grant from

THE Children's Health FUND



To

The Children's Health Fund
317 E 64th Street
New York, NY 10021

Healthy K.I.D.S. Newsletter
Knowledge Improving Diet and Strength

Place
Stamp
Here



En los
Estados Unidos,
8 de cada 10 niñas
y 5 de cada 10 niños
no reciben el calcio
que necesitan.



THE Children's
Health FUND



Boletín de Niños S.A.NO.S.

Saber y Aprender sobre NutriciOn y Salud

★ Grupos de Alimentos ★

Hay miles de alimentos diferentes, por ello es difícil saber qué necesitas comer para estar sano.

Afortunadamente la mayoría de los alimentos pueden clasificarse en 4 grupos:

Carbohidratos, Frutas y Vegetales, Leche y derivados y Proteínas

Cada boletín de Niños S.A.NO.S. trata sobre un grupo de alimentos. ¡Busca el siguiente fascículo!

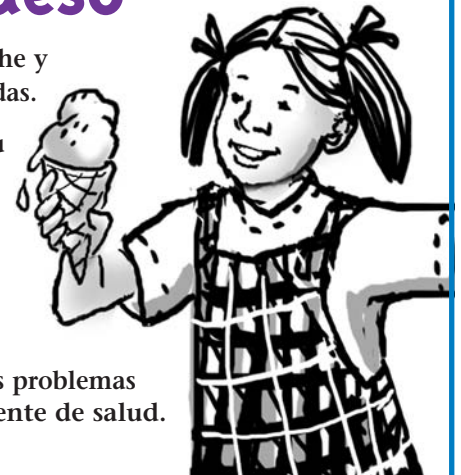
Lácteos: Leche, Yogurt y Queso

¿Qué son los lácteos? Los lácteos son los derivados de la leche. Incluyen la leche y todos los productos hechos a base de leche como el yogurt, el queso o las cremas heladas.

Los lácteos son importantes para mantener tu cuerpo sano. Estos alimentos le dan a tu cuerpo el calcio que necesita para tener huesos y dientes fuertes, las proteínas para tener músculos sanos y las vitaminas para mantener el organismo funcionando a la perfección. Además... son deliciosos.

Tú necesitas de 3 a 4 porciones del grupo de la leche, el yogurt y el queso cada día. Una porción equivale a 1 taza de leche o yogurt o 2 tajadas de queso.

Algunas personas tienen dificultad en digerir la leche o las cremas heladas. Si tú tienes problemas digestivos luego de consumir lácteos, consulta con la enfermera de tu escuela o un agente de salud.



El Calcio Cuenta

Tus huesos son para toda la vida. Por eso es importante que los cuides. Los huesos actúan como una alcancía para el calcio. Pueden almacenar calcio que tu cuerpo necesitará más adelante, cuando crezcas. Si tú no consumes suficiente calcio en este momento, tu cuerpo lo sacará de tus huesos. Esto hace que tus huesos posiblemente se quiebren.

Consume al menos 3 o 4 porciones del grupo de la leche, el yogurt y el queso cada día o descubre las ideas que presentamos a continuación para ingerir más calcio.

★ ¡Cuidado con los Líquidos! ★

La leche hace feliz a tus huesos

La leche es la bebida perfecta para tus huesos porque contiene calcio y vitamina D. La vitamina D ayuda a absorber mejor el calcio que consumes. Cada vez que bebes leche le das a tus huesos lo que ellos necesitan para ser fuertes.

¿Crees que no te gusta la leche? Inténtalo una vez más. Bebe leche helada, puedes agregarle hielo. También puedes agregarle una o dos cucharadas de jarabe o polvos saborizados. ¡Delicioso!

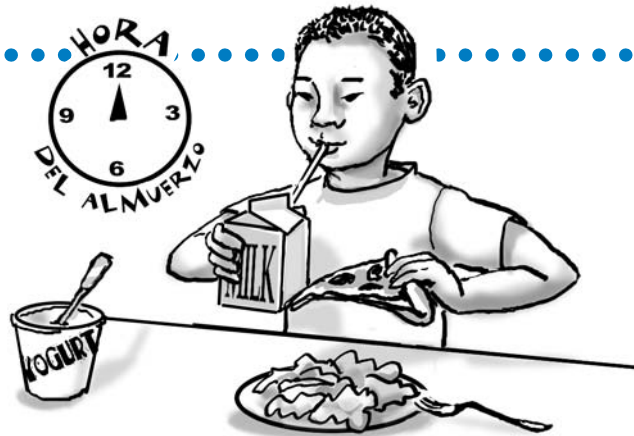
La leche entera es adecuada para los niños de 1 a 2 años pero para niños mayores y adultos la mejor opción es la leche 1% o leche sin grasa. Esta leche contiene todas las vitaminas y minerales y menos cantidad de grasa.



Tu cuerpo forma casi la mitad de los huesos entre los 11 y los 19 años. Consume suficiente calcio AHORA para ayudar a tu cuerpo a formar huesos fuertes.



¿Sabías?
La leche y el queso protegen los dientes contra las caries.



Ideas para consumir más Calcio

Tu cuerpo necesita calcio para tener huesos y dientes fuertes y encías sanas. El calcio te ayuda a ganar la carrera, pararte derecho y masticar la comida. Consumir el calcio suficiente es fácil. Aquí encontrarás buenas ideas:

- ★ El yogurt o los batidos de yogurt son buenas colaciones.
- ★ Bebe leche en lugar de jugos o sodas con tu almuerzo.
- ★ Las tortillas de maíz contienen calcio. Derrite queso sobre una tortilla de maíz para el desayuno o colación.
- ★ Ordena una porción de pizza con una ensalada para el almuerzo.
- ★ El yogurt helado es un buen postre.
- ★ Pídele a quien haga la compra en tu casa que compre jugo de naranja con agregado de calcio.
- ★ Agrega queso a tu sandwich o llévate un bastón de queso para el almuerzo.
- ★ Consume cereales con agregado de calcio o almendras como colación.
- ★ Consume bróccoli crudo con condimento para ensalada bajo en grasa como colación.



¡Adivina!
Una taza de verduras de hoja verde tiene tanto calcio como una taza de leche. Las verduras de hoja verde oscura como la espinaca, las coles y la acelga son buenas fuentes de calcio.

¡Muévete!

El ejercicio es divertido. Juegos geniales para ponerte en movimiento

¿Qué es el ejercicio? El ejercicio es mover tus brazos y tus piernas lo suficiente como para hacer que tu corazón lata fuerte y rápidamente. Esto te da energía y te mantiene saludable.

- ★ Siempre realiza ejercicios bajo la supervisión de un adulto. La seguridad es lo primero.
- ★ Es importante estirarse de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicios.
- ★ Para, descansa y bebe agua si te sientes mareado o adolorido.
- ★ Mantén tu cuerpo fresco, bebe agua mientras ejercitas.

Tus huesos se fortalecen cuando ejercitas. Ejercita con frecuencia para fortalecer tus huesos.

El ejercicio no tiene que ser aburrido
Jugar es una buena forma de estar en movimiento.
Aquí presentamos buenas ideas para probar en grupo, de a dos o solo.

En grupo

- ★ **Carrera de Pingüinos:** Todos los jugadores se paran uno al lado del otro en calcetines y ponen una moneda sobre cada pie. Se comienza la carrera por la habitación intentando mantener las monedas sobre los pies. El primero en cruzar la habitación gana.
- ★ **Show de Talento:** Todos los jugadores anotan su talento (hula-hula, malabarismos, baile, etc) y los ponen en un sombrero. Uno por uno toman un papel del sombrero y representan la actividad delante de los demás. También puedes organizar un show de talento para una audiencia determinada (amigos, familia, vecinos o maestros).

De a dos

- ★ **Voley de Papel:** Abolla un pedazo de papel. Túrnense para pegarle a la bola de papel para mantenerla en el aire. El objetivo del juego es no dejar que la bola de papel toque el suelo. ¡Cuidado! Este juego puede ser muy activo.
- ★ **Tirar los Calcetines:** Se necesita una toalla grande y dos pares enrollados de calcetines de diferente color. Cada jugador elige un par de calcetines y sostiene dos puntas de la toalla. La idea es agitar la toalla para tratar de tirar al suelo los calcetines del otro jugador. El último calcetín sobre la toalla es el ganador.

Solo

Que estés solo no significa que no puedas divertirte mientras ejercitas. Prueba esto:

- ★ Salta o haz abdominales durante los comerciales de televisión.
- ★ Pon música y baila.
- ★ Juega basquetbol con los calcetines enrollados y el bote de la ropa sucia o arroja bollos de papel al cesto de basura.
- ★ Cuenta las vueltas de hula-hula o los saltos a la soga.
- ★ Pon un tiempo límite y fíjate si puedes limpiar la habitación antes de que se termine el tiempo.



★ Hoja de Actividades ★

¿Qué estoy comiendo?

¿Sabías que algunos alimentos que consumimos tienen mucha grasa?

Consumir mucha grasa puede provocar enfermedad cardíaca o puede hacerte subir de peso.

Realiza esta actividad para ver cuánta grasa contienen tus alimentos.

Lo que necesitas:

- 1 bolsa de plástico pequeña
- 1 cucharita
- margarina o manteca
- la siguiente tabla

Qué hacer:

1. Elige un alimento de la tabla de abajo. Usando la tabla, determina cuál es la Grasa Total del alimento elegido y a cuántas cucharaditas equivale.
2. Usando tu cucharita, pon una cucharadita de manteca en la bolsa de plástico por cada cucharadita de grasa que contiene el alimento elegido. Observa cómo aumenta el contenido de grasa de la bolsa.

| Alimento | Cantidad | Grasa Total | Cucharaditas |
|-------------------------------------------------|------------------|-------------|--------------|
| Leche entera | 1 taza (8 onzas) | 9 gramos | 2 y 1/4 |
| Leche 1% | 1 taza | 2.5 gramos | menos que 1 |
| Papitas Fritas (20 unidades) | 1 onza | 10 gramos | 2 y 1/2 |
| Papitas al horno (20 unidades) | 2 onzas | 3 gramos | 3/4 |
| Hamburguesa con queso simple Y papitas medianas | | 36 gramos | 9 |
| Hamburguesa con queso grande Y papitas grandes | | 75 gramos | 18 y 3/4 |
| Crema Helada | 1/2 taza | 12 gramos | 3 |
| Paleta de jugo | 1 (2 onzas) | 0 gramos | 0 |

Los niños de 10 a 12 años deben consumir menos de 75 gramos de grasas por día.



Puedes realizar esta actividad con otros alimentos. Lee las etiquetas de tus alimentos favoritos y descubre la cantidad total de grasa. Mide una cucharadita de manteca por cada 4 gramos de grasa del total de la etiqueta. Vas a sorprenderte. Y puedes ser un genio de las matemáticas también.

¿Quieres más diversión? Puedes descubrir cuánta azúcar hay en tus alimentos. Observa la etiqueta de los alimentos y encuentra la cantidad total de azúcar. Mide una cucharadita de azúcar por cada 4 gramos de azúcar listado en la etiqueta.



Biblioteca

Estos son algunos libros que tú y tu familia pueden buscar en la biblioteca o librería para aprender más sobre nutrición y ejercicios.

- ★ La Leche Para la Salud de Sus Hijos, by the National Institutes of Health. Disponible gratis por llamar al 1-800-370-2943.
- ★ Juegos de Exterior, by Josep M. Allue.

Experiencias Personales

Keisha, 11

Solía tener dolores de cabeza por las mañanas y mi maestra me derivó a la enfermera de la escuela. La enfermera me preguntó si había tomado desayuno. Nunca tomaba desayuno porque siempre estaba apurada en las mañanas y mi mamá no tiene tiempo para cocinar. La enfermera me dijo que si tomara desayuno no tendría tantos dolores de cabeza y tendría más energía. Me dijo que me podía preparar yo sola cereales, yogurt y frutas o llevarme algo para comer en el camino a la escuela. Le pedí a mi mamá

que me comprara barras de granola, cereales y frutas para el desayuno. Trato de levantarme 20 minutos más temprano para desayunar en casa, pero si se me hace tarde me llevo una barra de granola o una fruta. La enfermera tenía razón. Desayunando se me fueron los dolores de cabeza y ahora me siento mejor en las mañanas.



Keisha

Rincón del Crecimiento — Cocinando con los niños

Cocinar con los niños es divertido y además los ayuda a aprender a consumir comidas nuevas y sanas.



CUIDADO

Reglas de Seguridad en la Cocina

- Lávate las manos antes de cocinar y luego de estornudar, toser o ir al baño.
- Cuidado con las cosas filosas o calientes. SIEMPRE debe haber un adulto supervisando las actividades que utilicen el horno, la estufa o el microondas O cuchillos y objetos filosos. Una vez que terminen, asegurarse de que todas las cosas calientes o filosas estén lejos del alcance de los niños.
- Coloca los mangos de las sartenes hacia atrás, lejos del borde de la estufa.
- Si derramas algo límpialo inmediatamente, de esa manera no habrá riesgo de caídas o resbaladas.



Mini Pizza

Lo que necesitas:

- la base: una tortilla pequeña, la mitad de un panecillo o bagel
- salsa de spaghetti
- queso rallado (bajo en grasa si es posible)
- vegetales: bróccoli, champiñones, pimientos rojos, verdes o amarillos.



Qué hacer:

- Precalentar el horno a 400 grados (fuerte)
- Lavar los vegetales y cortarlos con la ayuda de un adulto
- Untar la base de la pizza con salsa de spaghetti
- Agregar los ingredientes y espolvorear con queso
- Hornear sobre placa para horno por 5-10 minutos, hasta que el queso se derrita.

Vegetales Arco Iris

Lo que necesitas:

- un vegetal rojo o naranja como zanahorias, tomate o pimiento rojo
- un vegetal verde como bróccoli, pimiento verde o pepino
- un vegetal de algún otro color como coliflor, pimiento amarillo o maíz cocido.
- Pan de pita (delgado)
- Condimento para ensalada bajo en grasas



Qué hacer:

- Lavar los vegetales y secar con toalla de papel
- Pelar los vegetales y cortarlos en pedazos pequeños con la ayuda de un adulto
- Rellenar el pan de pita con vegetales de tres colores diferentes y coronar con el condimento para ensalada.

¡Delicioso!

Niños S.A.NO.S.

VOLUMEN 1, NO. 3 ★ ESPAÑOL

Niños S.A.No.S. es un proyecto que brinda información sobre nutrición y aptitud física en términos simples y amenos para los niños y los adultos que los cuidan.



Los boletines en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Children's Health Project Network de The Children's Health Fund.



Para más información, dirigirse a:
The Children's Health Fund
317 East 64th Street
New York, NY 10021
www.childrenshealthfund.org



© 2003 The Children's Health Fund.
Puede ser reproducido en su totalidad.

Hecho posible gracias a la subvención de

MetLife Foundation

Niños S.A.NO.S.

Saber y Aprender sobre Nutrición y Salud

En este fascículo de Niños S.A.NO.S.:

- ★ Grupos de Alimentos — Los Lácteos — Leche, Yogurt y Queso
- ★ El Calcio Cuenta ★ ¡Cuidado con los Líquidos! — La leche hace feliz a tus huesos
- ★ Ideas para consumir más Calcio
- ★ Muévete — El ejercicio es divertido. Juegos geniales para ponerte en movimiento
- ★ Hoja de Actividades — ¿Qué estoy comiendo? ★ Experiencias Personales
- ★ Rincón del Crecimiento — Cocinando con los niños
- ★ Curiosidades

MetLife Foundation
Made possible by a grant from

THE Children's
Health FUND



PARA:

Sello
Postal



Niños S.A.NO.S.

Saber y Aprender sobre Nutrición y Salud

The Children's Health Fund
317 E 64th Street
New York, NY 10021