



Color Me Healthy NEWS

preschoolers moving & eating healthy

APRIL

Please Try Just One Bite

If your children are not interested in certain foods, start with smaller serving sizes. A half-cup of broccoli may look so overwhelming that a child won't even try to eat any. Start with two or three small pieces and then offer more when these are eaten.

When introducing a new food, put a small amount on your child's plate. Talk to your child about the color, smell and texture of the new food.



Spice Up Your Fruits And Vegetables

One of the best ways to jazz up fruits and vegetables is by adding herbs and spices. They can be expensive so choose a few to have on hand that your family enjoys. Add herbs and spices towards the end of the cooking time to preserve their full flavor. When using dried herbs remember that they are stronger than fresh herbs so you don't need as much. Below are examples of how herbs and spices match up with fruits and vegetables. Give these a try and experiment on your own!

- **CINNAMON**—apples, sweet potatoes, acorn squash
- **DILL**—tomatoes, cabbage, carrots, cauliflower, green beans, cucumbers
- **ONION POWDER**—most vegetables especially mashed potatoes
- **OREGANO**—tomato sauce, bean salad, zucchini, spinach
- **PARSLEY**—potatoes, green beans, carrots
- **ROSEMARY**—mashed potatoes, peas, lima beans, green beans, roasted potatoes



Active After School

The amount of time a child is outside is directly related to how active they are. Encourage your children to play outside often. If they have no playmates in the area, encourage them to be creative on their own or take the time to play with them.

Here are some ideas for outdoor activities.

- Bike
- Skate
- Jump Rope
- Run
- Fly A Kite
- Play Hopscotch
- Dance
- Toss a Frisbee
- Play Kickball
- Play Tag
- Play Catch
- Play Soccer
- Play Hide-N-Go Seek



Color Me Healthy Parent Bulletin Board

Encourage your children to eat a wide variety of foods by letting them pick out a new fruit, vegetable, or grain at the grocery store. Tell them it's a new game called "Adventure Eating" and make it a weekly event.

Plan outdoor family activities such as going to a park or a zoo that involves walking or provides the opportunity to be active.

Almost 50% of your bone mass is formed during childhood. Make sure your children get the calcium they need to form strong bones and teeth. Low fat dairy products are a great source of calcium.



Kids Kitchen

This is a recipe for you and your children to prepare together. It is not designed for children to make on their own. Supervision and assistance from an adult are required. Getting your children involved in food preparation will go a long way in encouraging them to try new foods and enjoy eating.

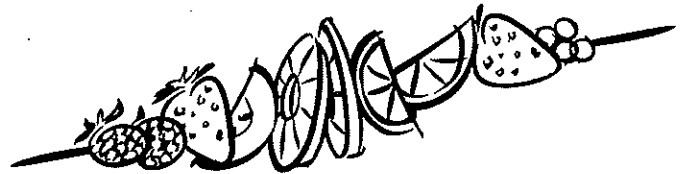
Fruit Kabobs

INGREDIENTS

- strawberries
- cantaloupe
- bananas
- kiwis
- OR any kind of fruit that is in season
- skewers, toothpicks, or plastic drinking straws

INSTRUCTIONS

1. Cut up fruits into chunks.
2. Place on skewers, toothpicks, or plastic drinking straws.
3. Have children experiment with different combinations.
4. Fruit Kabobs on a straw are a fun way to encourage kids to drink water. Have them stir the straw, with fruit attached, in the water to "flavor" it. The child can then drink the water through the straw.



Food For Families On The Go

Chicken And Vegetable Fried Rice *2 servings*

Prep Time: 15 minutes
Cook Time: 10 minutes

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil, divided
- 1 cup boneless, skinless chicken breast, diced
- 2 teaspoons freshly chopped garlic
- 2 teaspoons freshly chopped ginger
- 2 cups of chopped vegetables (for example: 1/2 cup chopped or shredded cabbage, 1/4 cup chopped carrots, and 1/4 cup peas)
- 3-5 chopped green onions
- 2 cups cooked brown rice
- 2 teaspoons low sodium soy sauce

Calories per serving: 512

INSTRUCTIONS

1. In a wok add half tablespoon of olive oil over medium-high heat. Once the oil is hot, add the chicken pieces and let it cook, approximately 5-6 minutes. Once cooked, remove the chicken and set aside. (If using leftover cooked chicken, just heat slightly)
2. In the same wok add the remaining olive oil and heat over medium-high heat. Add the garlic and ginger and cook for 2-3 minutes. Add the chopped green onions and other vegetables.
3. Cook on high heat for approximately 5 minutes.
4. Once the vegetables are tender, add the cooked rice and chicken and toss again on medium heat for 2 minutes.
5. Add the soy sauce and toss to combine.



NOTICIAS DE Color Me Healthy

Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

ABRIL

Prueba sólo una cucharada

Si sus niños no quieren comer ciertos alimentos, procure dárselos en pequeñas porciones. Medio tazón de brócoli puede ser tan agobiante que el niño ni siquiera hará el intento de probarlo; comience ofreciendo dos o tres pedacitos y cuando se los haya comido, dele un poco más.

Al introducir un nuevo alimento a la dieta del niño, sólo ponga una cantidad pequeña en su plato; háblele sobre el color, olor y textura del alimento.



Realce el sabor de las frutas y las verduras

Una de las mejores maneras de realzar el sabor de las frutas y las verduras es agregarles hierbas y especias; su precio tiende a ser elevado, así que sólo tenga a la mano las que le gusten a su familia.

Para lograr retener el sabor completo de las hierbas y especias, agréguelas al finalizar el tiempo de cocción. Recuerde que el sabor de las hierbas secas es más fuerte que el de las frescas, así que las necesitará en menor cantidad. A continuación mencionamos algunos ejemplos de hierbas y especias cuyo sabor complementa el de ciertas frutas y verduras; haga la prueba y anímese a hacer sus propias combinaciones.

- **CANELA:** va con manzanas, camotes y calabacitas en forma de bellota
- **ENELDO:** va con tomates, col, zanahorias, coliflor, ejotes y pepinos
- **CEBOLLA EN POLVO:** va con la mayoría de las verduras, especialmente con el puré de papas
- **ORÉGANO:** va con la salsa de tomate, la ensalada de frijoles, la calabacita verde y las espinacas
- **PEREJIL:** va con papas, ejotes y zanahorias
- **ROMERO:** va con puré de papas, chícharos, habas blancas, ejotes y papas rostizadas



Mantenga a los niños activos después de la escuela

El tiempo que sus niños pasan al aire libre está directamente relacionado con su nivel de actividad física. Anime a sus niños a jugar fuera de casa con frecuencia. Si no hay amiguitos cercanos con los que puedan jugar, entonces anímelos a que sean creativos y jueguen solos, o bien, dese usted mismo el tiempo para jugar con ellos.

A continuación le presentamos algunas de las actividades que sus niños pueden realizar al aire libre:

- Andar en bicicleta
- Patinar
- Saltar la cuerda
- Correr
- Echar a volar un papalote
- Jugar al avioncito pintado con gis
- Bailar
- Lanzar un disco volador *frisbee*
- Jugar a patear la pelota
- Jugar a los encantados
- Jugar a las correteadas
- Jugar fútbol
- Jugar a las escondidillas



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Anime a sus niños a comer una amplia variedad de alimentos, llévelos al supermercado y permita que elijan una nueva fruta, verdura o un alimento a base de cereal. Dígalos que se trata de un nuevo juego llamado "la aventura de comer" y conviértalo en un "evento" semanal.

Organice actividades al aire libre que requieran caminar o que brinden a la familia la oportunidad de mantenerse físicamente activa, tal como una visita al parque o al zoológico.

Aproximadamente el 50% de nuestra masa ósea se forma durante la niñez. Asegúrese de brindarles a sus niños el calcio que necesitan para fortalecer sus huesos y sus dientes. Los productos lácteos descremados son una gran fuente de calcio.



Cocina de niños

La siguiente receta está diseñada para que usted y sus niños la preparen juntos, no para que los niños la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto.

Hacer participar a sus niños en la preparación de la comida, los motivará a probar nuevos alimentos y a saborearlos.

Brochetas de fruta

INGREDIENTES:

- fresa
- melón
- plátano
- fruta kiwi
- O BIEN, cualquier otro tipo de fruta de la estación
- agujas para ensartar carne, palillos de dientes o popotes de plástico

INSTRUCCIONES:

1. Corte las frutas en trozos.
2. Colóquelas en las agujas para ensartar carne, en los palillos de dientes o en los popotes de plástico.
3. Deje que los niños hagan distintas combinaciones de frutas.
4. Las frutas insertadas en popotes son una manera divertida de motivar a sus niños a que beban agua. Deje que usen el popote con la fruta ensartada para agitar el agua y así le agreguen "sabor". Luego, los niños pueden beber el agua con el mismo popote.



Recetas para familias ocupadas

Pollo con verduras y arroz frito *Rendimiento: 2 porciones*

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de olivo, divididas
- 1 taza de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en cuadritos
- 2 cucharaditas de ajo fresco picado
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 2 tazas de verduras cortadas (por ejemplo: 1/2 taza de col cortada o rallada, 1/4 de taza con zanahorias cortadas y 1/4 de taza con chícharos)
- 3-5 cebollinas, rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharaditas con salsa de soya baja en sodio

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Calorías por porción: 512

INSTRUCCIONES:

1. En un sartén wok, agregue media cucharada de aceite de olivo y caliente a fuego medio-alto. Una vez que el aceite se caliente, agregue las piezas de pollo y déjelas cocinar unos 5-6 minutos. Una vez cocido, saque el pollo del sartén y póngalo aparte. (Si utiliza sobrante de pollo, sólo caliéntelo ligeramente).
2. En el mismo sartén wok agregue el resto del aceite de olivo y caliente a fuego medio. Añada el ajo y el jengibre y deje cocinar unos 2-3 minutos. Agregue las cebollinas y las demás verduras.
3. Deje cocinar a fuego alto unos 5 minutos.
4. Una vez que las verduras estén tiernas, añada el arroz cocido y el pollo, vuelva a revolver todo a fuego medio unos 2 minutos.
5. Añada la salsa de soya y revuelva para incorporarla.