



Color Me Healthy NEWS

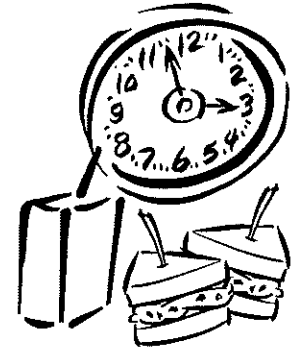
preschoolers moving & eating healthy

FEBRUARY

Parents Worry Child May Starve

Preschool children sometimes refuse to eat anything at mealtime, causing you as a parent to be concerned. Don't worry about a skipped meal. Children have days when food just doesn't seem important to them. Then there will be days when you can't seem to fill them up.

Offer the next snack or meal at the regular time. Remember, your child determines whether to eat or not. You decide when you offer and what food to offer. Having scheduled times for meals and snacks gives the child a sense of security that food will be there to satisfy their hunger.



Fruit And Vegetable Selection Guide

Squeezing, pinching, shaking, smelling, thumping...how DO you pick the right fruits and vegetables? You want to make sure you are getting the most for your money, but how can you be sure you are choosing the perfect ones? The most important thing is to trust your senses. Look for fresh-looking fruits and vegetables that are not bruised or shriveled. Ask the produce manager to help you choose an item you are unfamiliar with. Below are some tips for buying 5 very popular fruits and vegetables. Remember these tips and you will be an expert in the produce aisle.

- **APPLE**—Look for firm, brightly colored apples with no bruises. The apple should feel heavy in your hand and have the stem attached; this is a good sign that the apple is not overripe.
- **BANANA**—Choose bananas according to the peel color and ripeness desired. For the best eating, choose firm, unscarred bananas that are greenish to greenish-yellow and ripen them at home. A golden yellow banana is ripe and will bruise easily. Bananas with brown specks are very ripe and soft and should be used quickly.



Heartbeat Health

You may think it's too early to think about heart health for your child. However, if your child is active now it can lower their risk of cardiovascular disease later in life. Cardiovascular disease is actually a group of diseases that affect the heart and blood vessels. The disease process can start very early in life. Being active can decrease the risk of developing heart disease. Being active early in life can also help our children develop a lifelong habit of physical activity.

A child that is physically active will:

- listen and participate actively in school
 - sleep better at night
 - build healthy bones and muscles
 - have better self esteem
-
- **GRAPES**—Grapes should be plump and smooth. Choose bunches of grapes firmly attached to a fresh, green stem. Avoid bunches that have begun to wrinkle.
 - **GREENS**—(kale, collards, spinach, turnip and mustard greens) The smaller and younger the leaves, the milder and better tasting they are. Look for greens with fresh color. Avoid yellowed, limp wilting leaves as this indicates the greens are old.

Color Me Healthy Parent Bulletin Board

Being a good role model for your child is the easiest way to help them be active and eat right. If you don't eat your vegetables, they probably will not either.

Give veggies a potato chip edge. Keep healthy dips such as low fat cottage cheese or yogurt next to cut up raw vegetables in the refrigerator.

When taking a walk, have a scavenger hunt. Have your child look for a blue door, wooden fence, red car, etc. while walking around the neighborhood. This is a good activity to help children learn new words and colors.



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.

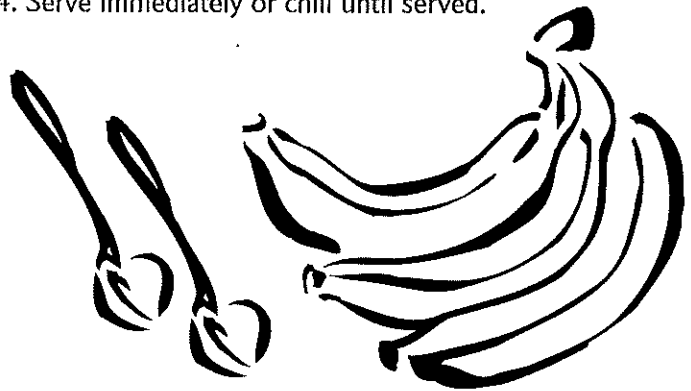
Banana Rolls

INGREDIENTS

- 1 banana
- 2 tablespoons peanut butter or nut butter alternative
- 1/4 cup cereal

INSTRUCTIONS

1. Peel and cut bananas to 2" pieces.
2. Spread one end of each piece with a small amount of peanut butter.
3. Dip the peanut butter end into cereal.
4. Serve immediately or chill until served.



Food For Families On The Go

Cheese Spinach Noodles *6 servings*

INGREDIENTS

- 8 ounces whole-wheat egg noodles
- 10-ounce package frozen chopped spinach, thawed and drained
- 1/2 teaspoon dried basil
- 1 tablespoon dried parsley flakes
- 1 cup fat-free or low-fat cottage cheese
- 1/4 to 1/2 teaspoon salt (to taste)
- 2 tablespoons Parmesan cheese

INSTRUCTIONS

1. Cook noodles according to package directions.
2. While noodles are cooking, cook the spinach in a skillet for 5 minutes.
3. Add basil, parsley, cottage cheese, and salt to spinach. Cook 2 to 3 minutes, or until heated.
4. Drain noodles and toss in large serving bowl with spinach mixture. Top with Parmesan cheese.

Prep Time: 20 minutes
Cook Time: 15 minutes
Calories per serving: 160



NOTICIAS DE Color Me Healthy

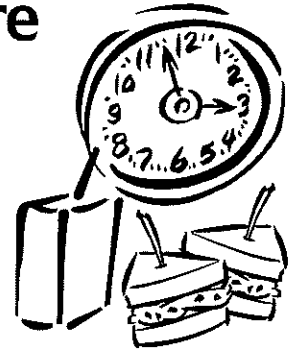
Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

FEBRERO

A los padres les preocupa que sus niños se puedan morir de hambre

Algunas veces los niños en edad preescolar se rehúsan a comer a la hora de la comida, lo que ocasiona que usted como padre o madre se preocupe. No se preocupe si su niño se salta una comida; hay días en los que los niños no le dan importancia a la comida, y otros en los que comen insaciablemente.

Ofrezca el próximo bocadillo o comida a la misma hora, y recuerde que su niño es el que determina si va a comer o no, pero es usted quien decide qué alimentos ofrecerle y cuándo. Tener un horario fijo para las comidas y los bocadillos le brinda a los niños la seguridad de que habrá alimento para satisfacer su apetito.



Guía para la selección de frutas y verduras

¿Cómo puede escoger las frutas y verduras ideales? Apretándolas, pellizcándolas, sacudiéndolas, oliéndolas o golpeándolas. Querrá asegurarse de obtener el mayor valor por su dinero pero, ¿Cómo puede estar seguro de que está eligiendo los productos ideales? Lo importante es confiar en sus sentidos. Escoja las frutas y verduras que luzcan frescas, sin magulladuras o marchitamiento. Pida al gerente de la sección de frutas y verduras que le ayude a seleccionar los productos que no conozca bien. A continuación presentamos algunos consejos para comprar 5 de las frutas y verduras más conocidas; téngalos en mente y se convertirá en todo un experto.

- **MANZANAS**—Busque manzanas de color brillante, sin magulladuras. La manzana se debe sentir pesada al sostenerla, y debe tener aún su tallo—eso es una buena señal de que no está demasiado madura.
- **PLÁTANOS**—Escoja los plátanos según el color de la cáscara y el grado de maduración que desee. Para comerlos en su punto, compre plátanos que se sientan firmes, sin manchas, de tono verdoso o verde-amarillo y deje que se terminen de madurar en casa. Los plátanos de color amarillo-dorado están ya maduros y se magullan fácilmente. Los plátanos con manchas están ya muy suaves y maduros, por lo que se deben consumir pronto.



La salud del corazón

Tal vez crea que sea prematuro pensar en la salud cardiovascular de sus niños. Sin embargo, al mantenerlos activos físicamente hoy, podrá disminuir sus probabilidades de sufrir trastornos cardiovasculares en el futuro. Los trastornos cardiovasculares son un grupo de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, estas enfermedades pueden comenzar a muy temprana edad. Mantenerse físicamente activo puede disminuir el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares; mantenerse físicamente activo a temprana edad ayuda a sus niños a desarrollar el hábito de hacer ejercicio por el resto de su vida.

Los niños que se mantienen activos:

- escuchan y participan activamente en las actividades de la escuela
 - duermen mejor durante la noche
 - desarrollan huesos y músculos saludables
 - tienen una mejor autoestima
-
- **UVAS**—Las uvas deben lucir llenitas y suaves, elija aquellos racimos firmemente adheridos a un tallo fresco y verde; no compre los racimos que han comenzado a marchitarse.
 - **LEGUMBRES VERDES**—(Por ejemplo, col rizada, berza, espinacas, nabo y hojas de mostaza) Entre más pequeñas y recientes sean las hojas, su sabor será mejor y más suave. Elija las legumbres de color intenso. No escoja las que tienen hojas amarillentas, pues eso indica que ya están viejas.

Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

La manera más sencilla de ayudar a que sus niños sean físicamente activos y que coman bien es que usted mismo sea el ejemplo a seguir; si usted no come verduras probablemente ellos tampoco lo harán.

Dele a las verduras el atractivo que tienen las papitas. Mantenga en el refrigerador verduras crudas cortadas en palitos junto a aderezos de queso cottage descremado o yogur.

Cuando salgan a caminar, organice una búsqueda de objetos. Pídale a sus niños que encuentren una puerta azul, una cerca de madera, un automóvil rojo, etc., a la vez que caminan por el vecindario. Esta es una excelente actividad para que los niños aprendan nuevas palabras y nuevos colores.



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.

ROLLITOS DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o mantequilla de nuez alternativa
- 1/4 de taza con cereal

INSTRUCCIONES:

1. Pele y corte los plátanos en trozos de 2".
2. Unte poca crema de cacahuete en las puntas de cada trozo de plátano.
3. Cubra las puntas con crema de cacahuete en el cereal.
4. Sirva de inmediato o métalos al refrigerador hasta que se vayan a servir.



Recetas para familias ocupadas

Tallarines con queso y espinacas *Rendimiento: 6 porciones*

INGREDIENTES:

- 8 onzas de tallarines integrales de huevo.
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas y cortadas (deje descongelar y escurrir)
- 1/2 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 taza de queso *cottage* descremado o sin grasa
- de 1/4 a 1/2 cucharadita de sal (al gusto)
- 2 cucharadas de queso parmesano

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Calorías por porción: 160

INSTRUCCIONES:

1. Cocine los tallarines de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan los tallarines, cocine en un sartén las espinacas durante 5 minutos.
3. Agregue a las espinacas la albahaca, el perejil, el queso *cottage* y la sal. Cocine durante 2 ó 3 minutos o hasta que los ingredientes estén calientes.
4. Escorra los tallarines y páselos a un tazón grande para servir, incorpore las espinacas. Añada el queso parmesano encima.