



# Color Me Healthy NEWS

preschoolers moving & eating healthy

MARCH

## Go With H<sup>2</sup>O

What is the substance that contains no calories, makes up 60 percent of our body weight and is practically free? The answer is WATER. Two thirds of our bodies are composed of water, making it the body's most vital nutrient.

Many people underestimate their need for water. It is recommended that we drink 8 to 10 glasses per day. Why is water so valuable?

- Helps your body digest food and absorb nutrients
- Keeps your body working properly
- Carries away bodily waste
- Cools the body through perspiration

"But I don't like the taste," you may say? Become the master of disguise and mix lemon or lime slices in your water cup. Inspire yourself and your children by using a favorite water bottle. Try making water a drink option at mealtime or snacks. Offer children water when they want to snack just before a scheduled meal.



## I Don't Like It!

We have all heard that before. Children are constantly deciding what they do and don't like. They sometimes make up their minds that they are not going to like it before they even taste a food. Try introducing your child to different forms of a food to peak their interest. At snack time let your child choose raw apple, apple juice, applesauce or a small amount of all three. Have a tasting party. Talk about the different textures, tastes, and colors. Discuss the one they like the best and why. You can also do this with orange juice and orange slices. Try the same experiment with cooked and raw carrots or cooked and raw broccoli. They will be surprised how different they taste. Helping children experience all the different tastes foods have to offer will help them enjoy a wide variety of foods.



## Go Outside And Play As A Family

To have a strong body, your child needs to be active. Here are some ways you and your child can play together outdoors:

- Play running games. Make a target in the yard and ask your child to run around and over it. Invite children from the neighborhood to join in the fun.
- Walk together often. Walking is a great activity to do together, no matter what season. A walk in the snow, picking spring flowers, a summer evening stroll or looking at fall leaves are all fun.
- Go swimming together as a family. If you find it difficult or painful to do weight-bearing physical activities, you will enjoy the ease of moving in the water.
- Pick strawberries, blueberries or fresh vegetables.

## Color Me Healthy Parent Bulletin Board

Try cooking vegetables in a different way. Most kids like them raw or slightly cooked. Offer vegetables steamed, grilled, broiled, or tossed with pasta. Add vegetables to spaghetti sauces, chili, and soups.

The most important time for children to brush their teeth is right before they go to bed.

When going to the store, park your car further away from the building and walk. Every step counts towards your physical activity goals.



## 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.*

### Cucumber Citrus Water

#### INGREDIENTS

- 1 cucumber, sliced
- 1 orange, sliced
- 1 lime, sliced
- 1 cup ice
- Water



#### INSTRUCTIONS

1. Add cucumber, orange and lime to a 2-quart drinking pitcher.
2. Top with ice and then add water.
3. Can be served immediately. However, for more flavor, chill for 30 minutes or more before serving.



## Food For Families On The Go

### Stuffed Bell Peppers *4 servings*

#### INGREDIENTS

- 1 pound lean ground turkey
- 1/3 cup finely chopped onion
- 1 (15-ounce) can no-salt added tomato sauce (divided)
- 1/4 cup water
- 1 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 1/2 cup uncooked instant brown rice
- 4 medium green peppers

Prep Time: 30 minutes  
Cook Time: 15 minutes  
Calories per serving: 260

#### INSTRUCTIONS

1. Crumble turkey into a 1½ quart microwave-safe bowl; add onion.
2. Cover and microwave on high for 3-4 minutes or until meat is browned; drain.
3. Stir in 1/2 can of tomato sauce, water, salt, and pepper.
4. Cover and microwave on high for 2-3 minutes.
5. Stir in rice; cover and let stand for 5 minutes.
6. Remove tops and seeds from the peppers; cut in half length-wise.
7. Fill pepper halves with meat mixture.
8. Place in an ungreased, microwave-safe, shallow baking dish.
9. Spoon remaining tomato sauce over peppers; cover and microwave on high for 12-15 minutes or until peppers are tender.
10. Let stand for 5 minutes before serving.



# NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

MARZO

## Beba agua

¿Cuál es el elemento que no contiene calorías, forma el 60% de nuestro peso y prácticamente es gratuito? Sí, la respuesta es el AGUA. Dos terceras partes de nuestro cuerpo está compuesto de agua, lo que significa que el agua es un nutriente vital para nuestro organismo.

Muchas personas subestiman la necesidad de agua que tiene el organismo; lo recomendable es beber entre 8 y 10 vasos de agua al día. ¿Por qué es el agua un elemento tan valioso?

- Porque ayuda a su organismo a digerir los alimentos y absorber los nutrientes
- Ayuda al cuerpo a funcionar adecuadamente
- Elimina la materia de desecho del organismo
- A través del sudor, ayuda a mantener fresco el cuerpo

Pudiera usted decir: "pero no me gusta su sabor." Bueno, le recomendamos estos trucos: agregue limón o rebanadas de lima a su vaso con agua. Puede también motivar a sus niños a que usen un envase de agua que les guste en particular. Haga del agua una de las opciones para beber a la hora de la comida o de los bocadillos; ofrezca a sus niños agua justo antes de la hora de la comida, cuando tengan ganas de comer un bocadillo.



### ¡Eso no me gusta!

Todos hemos escuchado esa expresión. Los niños constantemente deciden qué les gusta y qué les desagrada. A veces deciden

que no les va a gustar algo, sin ni siquiera haberlo probado. Para lograr despertar el interés de sus niños, procure darles a probar alimentos en diferentes presentaciones: a la hora de los bocadillos deje que elijan entre una manzana fresca, jugo de manzana o puré de manzana o bien, una pequeña cantidad de las tres presentaciones. Haga del sabor toda una fiesta, hableles de las diferentes texturas, sabores y colores; conversen sobre lo que les gusta más y por qué. Puede hacer lo mismo con el jugo o los gajos de naranja; intente con zanahorias cocidas o crudas, también con el brócoli cocido o crudo. Sus niños se sorprenderán de lo diferente que puede ser el sabor. Si sus niños conocen los distintos sabores que los alimentos ofrecen disfrutarán de una amplia variedad de alimentos.



### Salgan a recrearse en familia

Para que los niños se desarrollen apropiadamente, es necesario que se mantengan activos.

A continuación le sugerimos algunas actividades al aire libre que puede realizar con sus niños:

- Organice juegos de carreras: Fije un blanco en algún lugar del jardín y haga que sus niños vayan y regresen corriendo, invite a los niños de los vecinos a unirse a la diversión.
- Caminen juntos con frecuencia: Caminar es una excelente actividad que se puede compartir en familia, sin importar la época del año. Siempre es divertido caminar en la nieve, caminar y recoger flores de primavera, dar una caminata en las tardes de verano o bien, admirar las hojas de otoño.
- Vayan a nadar: Si a usted se le dificulta o le resulta doloroso hacer actividades de levantamiento, disfrutará mucho de la facilidad con que se pueden realizar movimientos en el agua.
- Salgan a recoger fresas, arándanos o verduras frescas.

## Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Cocine las verduras de distinta manera, a la mayoría de los niños les gustan crudas o ligeramente cocidas. Ofrézcales verduras cocidas al vapor, asadas a la parrilla o mixtas con pasta; añádalas a las salsas para espagueti, al guisado de frijoles con carne y a las sopas.

El momento más importante en que sus niños deben cepillarse los dientes es justo antes de irse a la cama.

Cuando vaya a alguna tienda, estacione su automóvil lejos del establecimiento y camine hasta él. Cada paso cuenta para lograr sus objetivos de realizar actividades físicas.



## 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.

### Agua con pepino y cítricos

#### INGREDIENTES:

- 1 pepino, rebanado
- 1 naranja, rebanada
- 1 lima, rebanada
- 1 taza con hielo
- Agua



#### INSTRUCCIONES:

1. En una jarra de 2 cuartos de galón, eche el pepino, la naranja y la lima.
2. Añada hielo y luego agregue el agua.
3. Puede servirse de inmediato. Sin embargo, para lograr más sabor, deje enfriar durante 30 minutos o más antes de servirla.



## Recetas para familias ocupadas

### Pimientos morrón rellenos *Rendimiento: 4 porciones*

#### INGREDIENTES:

- 1 libra de carne de pavo magra, molida
- 1/3 de taza de cebolla finamente picada
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada (dividida en dos porciones)
- 1/4 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de arroz integral sin cocer
- 4 pimientos morrón medianos

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Calorías por porción: 260

#### INSTRUCCIONES:

1. Desmorone la carne de pavo en un tazón de 1½ cuartos de galón diseñado para horno de microondas, luego añada la cebolla.
2. Tape y cocine en el horno de microondas durante 3 ó 4½ minutos o hasta que la carne se dore; luego escurra.
3. Incorpore 1/2 lata de salsa de tomate, agua, sal y pimienta.
4. Tape y cocine en el horno de microondas durante 2 ó 3 minutos.
5. Incorpore el arroz, tape y deje asentarse durante 5 minutos.
6. Quite los tallos y las semillas de los pimientos morrón, después córtelos a la mitad, a lo largo.
7. Rellénelos con la mezcla de carne.
8. Coloque los pimientos sobre un recipiente para hornear poco profundo, sin engrasar, diseñado para horno de microondas.
9. Vierta el resto de la salsa de tomate sobre los pimientos, tápelos y cocine en el horno de microondas entre 12 y 15 minutos o hasta que los pimientos estén suaves.
10. Déjelos reposar durante 5 minutos antes de servir.