



Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

Creciendo en forma

La mayoría de los niños no realizan suficiente ejercicio a pesar de todo lo que corren y juegan. Hoy en día hay mucha observación y poca participación en actividades físicas, por eso los niños necesitan mantenerse activos diariamente.

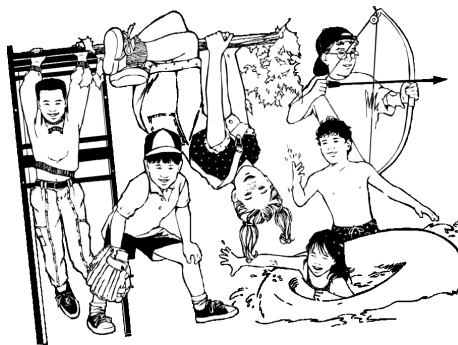
Los niños en los Estados Unidos son más pesados que antes. No es sólo que coman más comida, sino que cada vez hacen menos ejercicio.

La actividad física es una de las claves para la buena salud para personas de todas las edades. Sabías que...

Los niños que son activos desde que nacen tienen menos tendencia a desarrollar obesidad infantil, un creciente problema entre los niños.

Ayuda a tus niños a desarrollar buenos hábitos de actividad física, ejercitándote con ellos regularmente.

El verano es un buen momento para que tu y tus niños se mantengan físicamente activos. Aprovecha las horas extras de luz y planifica con ellos por lo menos una actividad física por día.



Growing Up Fit

Most children do not get enough exercise from all the running and playing they do. Today there is too much observation and not enough participation in physical activities. Children need to be physically active on a regular basis.

Children around the United States tend to be heavier than ever before. They aren't just eating more food, they are less active.

Physical activity is one of the keys to good health for people of all ages. Did you know:

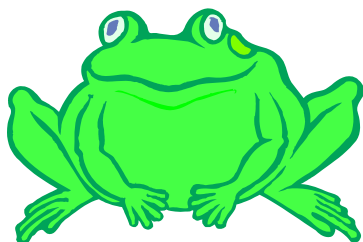
Children who are active beginning in their early years are less likely to develop childhood obesity, a growing problem among children?

Help your children develop good physical activity habits by exercising with them regularly.

Summer is a good time for your children and you to be physically active. Take advantage of the additional hours of sunlight and plan at least one physical activity with your children every day.

Estas son algunas ideas para que comiences:

- **Saltar animales** – pon música y dile a tus niños que salten como lo hacen diversos animales, tales como el canguro, la rana.
- **Jack el saltador rápido** – pídele a cada niño que salte por encima de velas o latas sin derribarlas. A medida que saltan, cántales una canción y agrega sus nombres.
- **Caminata siguiendo al líder** – Por turnos, cada persona es líder y decide donde y como caminar. Puedes hacer trote con las rodillas bien arriba, saltar en un pie, correr, caminar, subir y bajar las escaleras. Deja que los niños usen su imaginación cuando sean los líderes.
- **El conejo y la tortuga** – Prestar atención. Correr muy despacio en el lugar, como si fueras una tortuga. Haz que alguien te llame ‘conejo.’ Ahora corre muy rápido como si fueses un conejo. Más rápido. Levanta tus rodillas. Cuando alguien te llame tortuga, baja el ritmo. Muy lento, cada vez mas lento.
- **La rana en el tronco** – comienza en posición de cuchillas, con las manos en el suelo, los dedos hacia adelante, los codos presionando dentro de las rodillas. Reposa hacia adelante, lentamente hasta que todo tu peso esté en tus manos y levantando los pies del piso si puedes. Intenta mantener el equilibrio. Mantén la cabeza en alto y quédate así unos segundos.
- **Caminata del Gorila** – Parado, abre tus piernas. Dóblate a partir de la cintura y toma tus tobillos. Mantén las rodillas y piernas derechas. Ahora, camina hacia adelante. GRRRRRR!



Some ideas to get you started:

- **Jumping Animals** – play music and ask the children to jump like a variety of animals, such as a frog or kangaroo.
- **Jack Be Nimble Jumps** – Ask each child to jump over “candlesticks” (cans could be used) without knocking them down. As each child jumps, sing the rhyme and insert his or her name.
- **Follow the Leader Walk** – Each person takes a turn being the leader and decides where and how to walk. You might skip for 10 steps and then hop on one foot for 10 steps, run, walk, go up and down steps. Let the children use their imagination when they are the leader.
- **Rabbit and turtle** – Stand at attention. Jog in place very slowly, pretending to be a turtle. Have someone call out “rabbit.” Now run faster, pretending to be a rabbit. Faster. Lift your knees up high. When someone calls out “turtle” slow down. Slowly. More slowly.
- **Frog on a Log** – Start from a squatting position, hands on the floor, fingers forward, elbows pressed inside of knees. Lean forward very slowly until your full weight is on your hands, lifting your feet off the floor if you can. See if you can balance your body. Keep your head up. Hold for a couple of seconds.
- **Gorilla Walk** – Spread your feet apart. Bend from the waist and grab both ankles. Keep knees and legs straight. Now walk forward. GRRRRRR!

- **Flip-Flop** – Haz que cada uno elija un lugar. Comiencen a trotar en el lugar. Cada 15 o 30 segundos cuando se da una señal (toca el silbato o la campanilla), todos se tiran al piso, tocan con sus estómagos el piso, se dan vuelta, y tocan el suelo con la espalda, y luego se levantan y comienzan a trotar otra vez.

Para variar, en lugar de trotar pueden correr con las rodillas en alto, saltar en un pie o con dos pies. Cada vez que se tiran al piso, pueden hacer diferentes ejercicios como abdominales, flexiones de brazos o tocarse los dedos de los pies. Deja que los niños hagan sugerencias de lo que quieren hacer.

Estas son algunas formas de hacer actividad física y pasar tiempo en familia.

Meriendas veraniegas

Después de hacer ejercicio, prueba alguna de estas meriendas rápidas, fáciles y nutritivas.



Sundae de yogurt en pirámide

2½ tazas de yogurt descremado de vainilla
3 bananas
½ taza de cereal pisado
¼ taza de nueces picadas

Dividir el yogurt en 5 platos. Cortar las bananas y colocarlas en un plato. Colocar el cereal pisado en otro plato. Colocar las nueces en otro plato. Haz que los niños coloquen la banana, cereal y nueces sobre el yogurt, decorándolo. Disfruta!
Rinde 5 porciones.

Cuántos grupos de alimentos están incluidos en esta receta? (4) Nómbralos. (lácteos; pan, cereal, arroz y pasta; frutas; y carnes, frijoles secos, huevos y nueces)

- **Flip-Flop** – Have everyone chose a spot. Start by jogging in place. Every 15 to 30 seconds when a signal is given (blow a whistle or ring a bell), everyone drops down, touch their stomachs to the ground, flip over, touch their backs to the ground, then get up and begin jogging again.

For a variation, instead of jogging they can skip, hop on one foot or jump on two feet. Each time they drop to do the flip-flop they can do another exercise, like sit-up, push-up or toe touches. Let the kids suggest what they want to do.

This is one way to get a little activity in your life and spend some time together as a family.

Summer Snacks

After exercising try one of these quick, easy nutritious snacks.

Pyramid Yogurt Sundae

2½ cups of nonfat vanilla flavored yogurt
3 bananas
½ cup coarsely crushed cereal
¼ cup chopped nuts

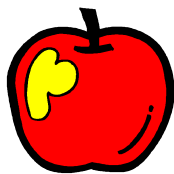
Divide yogurt between 5 serving bowls. Slice the bananas and place in a bowl. Place crushed cereal in a bowl. Place chopped nuts in a bowl. Have the kids top their yogurt with bananas, cereal and nuts. Enjoy!
Serves 5.

How many food groups are included in this recipe? (4) Name them. (milk, cheese & yogurt; breads, cereal, rice & pasta; fruit; and meat, poultry, fish, dry beans, eggs & nuts)

Manzana Rellena

2 manzanas
1 taza de mantequilla de cacahuete
¼ taza de leche descremada en polvo
2 cucharadas de cereal pisado
2 cucharadas de jarabe de maíz o miel

Lavar las manzanas. Usar un descorazonador de manzanas para retirar el centro. Dejar las manzanas de lado. Colocar todos los otros ingredientes en una bolsa de congelar con cierre, asegurar que esté bien sellada. Haz que los niños mezclen bien los ingredientes en la bolsa. Cortar la punta de la bolsa y rellenar la manzana con el contenido. Partir las manzanas a lo ancho. Rinde tres o cuatro porciones.

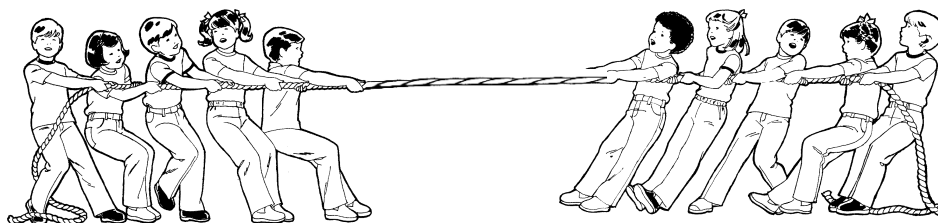


Stuffed Apple

2 apples
1 cup peanut butter
¼ cup nonfat dry milk
2 tablespoons crushed cereal
2 tablespoons corn syrup or honey

Wash apples. Using an apple corer remove the core. Set the apples aside.

Place all of the other ingredients in a small resealable freezer bag, close tightly. Have the kids mix the ingredients in the bag until thoroughly mixed. Cut off one corner of the bag. Squeeze the filling into the center of the apples. Slice apples crosswise. Serves three to four.



Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Prepared by:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Beatriz Padilla

