

La página de los padres

Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó leyendo el libro "Why Should I Eat Well?" (¿Por qué Debo Comer Bien?) escrito por Claire Llewellyn e ilustrado por Mike Gordon. En el libro, Raquel ayuda a Mónica a aprender acerca de la importancia de una dieta saludable. ¡Monica averigua que las buenas elecciones de alimentos realmente saben bien!

Los niños necesitan hacer sus propias elecciones de alimentos. Ellos generalmente comen mejor cuando sienten que tienen control sobre sus elecciones de alimentos. Ellyn Satter, terapeuta familiar, especialista en alimentación y autora, discute la división de responsabilidad durante la alimentación:

- Los padres son responsables de **qué, cuándo** y **dónde** alimentar.
- Los niños son responsables de **cuánto** comer y decidir **si van** a comer.



- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y "vida" a su voz cuando lea— demuéstrele que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrele a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡**DIVIÉRTANSE!**

¡Lea Todo al respecto!

¡Aquí hay algunos libros adicionales que puede disfrutar y compartir con su niño!

Feast for 10 por Cathryn Falwell

Eating Well por Lisa Trumbauer

Good Food por DeMar Reggie

I Will Never Not Ever Eat a Tomato por Lauren Child

Good Enough to Eat por Lizzy Rockwell

¡Busque estos títulos en su biblioteca pública!



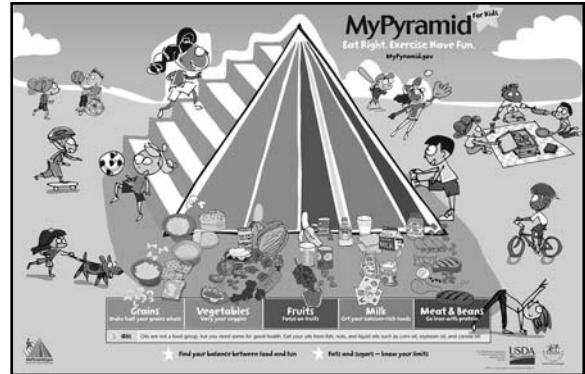
Este proyecto es auspiciado por la USDA por medio de un contrato concedido por los Servicios de Mantenimiento de Ingresos/Preparación para Empleos, del Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en base a raza, color, nacionalidad de origen, sexo, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas). Las personas discapacitadas que requieren formas de comunicación alternativas para recibir información sobre programas (Braille, letras grandes, audio casetes, etc.) deben comunicarse con el Centro Target de USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para hacer un reclamo por discriminación, escriba al Director de Derechos Civiles de USDA, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Explore los alimentos con los niños pequeños

A los niños se les necesita alentar a comer mejor y moverse más. Como padres y cuidadores, nosotros podemos ayudar a darles oportunidades para hacer esas elecciones saludables, y podemos modelar las conductas que esperamos ver en nuestros niños. Aquí están algunas ideas para ayudar a que los niños coman bien:

- En la tienda de abarrotes, ayude a que los niños nombren las frutas y verduras. Permita que ellos escojan alguna especial para llevar a casa y probarla.
- En casa, hablen acerca de los abarrotes diferentes que ha comprado y lean las etiquetas de alimentos.
- Permita que los niños ayuden a decidir el menú y encontrar una tarea de cocina que ellos puedan hacer.
- ¡La mayoría de los niños quieren ayudar en la cocina y si ellos han participado en la preparación de alimentos, es más probable que los prueben!
- Siembre semillas y plantas en una huerta o visite un mercado de granjeros.



<http://www.mypyramid.gov/kids/index.html>

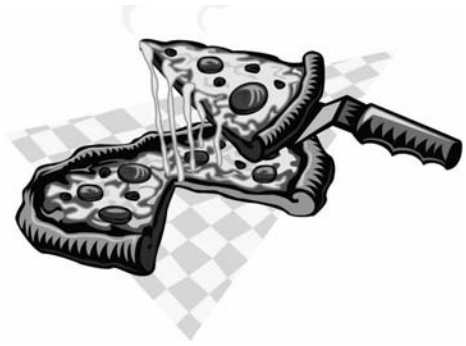
Bocadillos de Pizza de MiPirámide

10 porciones

- 1 paquete (7.5 onzas) de masa refrigerada para panecillos
- 1/4 taza de salsa para pizza
- 2/3 taza de jamón en cubitos
- 1/2 taza de piña machacada y colada
- 2/3 taza de queso mozzarella rallado

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Rocíe bandejas para hornear con mantequilla en atomizador.
3. Separe los panecillos y aplástelos en la bandeja para hornear, dejando espacio entre los panecillos a modo que no se toquen.
4. Vierta 1 cucharadita de salsa de pizza en cada panecillo.
5. Vierta cada panecillo con 1 cucharada de jamón en cubitos, 2 cucharadas de piña y 1 cucharada de queso rallado.
6. Hornee de 8-10 minutos o hasta que los panecillos estén de color dorado claro y el queso se haya derretido.

Opcional: Substituya los ingredientes básicos por pimiento verde picado, pepperoni de pavo, o carne molida cocida si lo desea.



Datos Nutricionales

Porción (56g)	
Porciones	10
Cantidad Por Porción	
Calorías	110
	Calorías de Grasa 45
	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1.5g	9%
Colesterol 10mg	3%
Sodio 400mg	17%
Carbohidrato Total 11g	4%
Fibra Dietética 1g	3%
Azúcares 3g	
Proteína 5g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 2%
Calcio 6%	• Hierro 4%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.