



"Off To A Good Start"

A Newsletter for You and Your Kids

University of California Cooperative Extension 858 514-4976 <http://cesandiego.ucdavis.edu>



Fall Into Exercise

According to most experts, there is an outbreak of overweight children. Being overweight can lead to many illnesses such as diabetes, heart disease, asthma and high blood pressure. If a child is overweight, they may also have lower self-esteem which can lead to depression.

There are many factors that contribute to a child being overweight. Lack of exercise and sedentary behavior as well as poor eating habits are the biggest cause of overweight. Luckily, there are several things parents can do to help their children

lead a healthy and active life.

The two easiest things do are to get your children moving and away from the television and video games and provide them with healthy foods and snacks. Some suggestions include:

* Make leaf bracelets. Wrap a piece of masking tape (sticky side out) around your child's wrist. Go on a nature walk and have your child collect one leaf from a variety of trees then stick it on their leaf bracelet. When you get home talk about the leaves. Are they big/small, green/brown,

(continued on page 3)

September 2005

Program Staff

Sue Manglallan
4-H Youth and Family
Development Advisor

Lori Renstrom
Program Director

Mary Cartin-Lobo
Program Representative

Linda Corrales
Program Representative

Suggested Book List



Reading
is FUN!

- *Pumpkin Pumpkin* by Jeanne Titherington
- *How a Seed Grows* by Helene J. Jordan
- *With Grandma and Grandpa* by Guido Van Genechten
- *The Snail's Spell* by Joanne Ryder
- *Autumn Leaves Are Falling* by Maria Fleming
- *The Garden* by Gaud Morel
- *Julieta, What Did You Plant?* by Susana Olaondo
- *My Garden* by J.M. Parramón & I sidro Sánchez
- *The Kite* by Alma Flor Ada
- *Clifford's First Autumn* by Norman Bridwell

Inside this issue:

Fall Into Exercise	1
Suggested Book List	1
Fingerplay Activity	1
Activities to do with your child	3
Super-Sized Food	3
Recipe	3



Fingerplay Activity



Raking Leaves



I like to rake the leaves
(Make a raking motion with hands)
Into a great big hump.
(Pretend to pile the leaves)

Then I move back a bit,
(Take a step or two back)
Bend my knees and jump!
(Bend knees and then jump)



Two Kids Page Inserts



"Off To A Good Start"

Un Boletín para Usted y sus Niños

Extensión Cooperativa de la Universidad de California 858 514-4976 <http://cesandiego.ucdavis.edu>



Llegó el Otoño

De acuerdo a la mayoría de los expertos, hay una epidemia de niños obesos. El estar obeso puede contribuir a adquirir enfermedades tales como la diabetes, enfermedades del corazón, asma y presión arterial alta. Un niño con sobrepeso puede sufrir de una autoestima baja la cual puede conducir a la depresión.

Hay muchos factores que contribuyen a la obesidad en los niños. La falta de ejercicio y las conductas sedentarias al igual que hábitos alimenticios pobres son la mayor causa de la obesidad. Afortunadamente, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus

hijos a seguir una vida activa y saludable.

Las dos cosas más sencillas que puede hacer son; mantener a los niños activos y alejados de la televisión y video juegos y a la vez, proveerles bocadillos y alimentos saludables. Otras actividades que sugerimos son:

*Elabore brazaletes de hojas: Coloque un pedazo de cinta adhesiva alrededor de la muñeca del niño (la parte engomada hacia fuera). Vaya a una caminata y pida al niño que colecte una hoja por cada árbol que encuentren y que la pegue en el brazaletes. Cuando vuelvan a la casa conversen sobre las hojas. ¿Cuál es la más grande/pequeña,

(Continúa en la pag. 4)

Septiembre 2005

Program Staff

Sue Mangallan
4-H Youth and Family
Development Advisor

Lori Renstrom
Program Director

Mary Cartin-Lobo
Program Representative

Linda Corrales
Program Representative



Libros Sugeridos



- *Calabaza, calabaza* por Jeanne Titherington
- *La huerta* por Gaud Morel
- *Cómo crece una semilla* por Helene J. Jordan
- *Julieta, ¿qué plantaste?* por Susana Olaondo
- *Con los abuelos* por Guido Van Genechten
- *Mi jardín* por J.M. Parramón & I sidro Sánchez
- *El encanto del Caracol* por Joanne Ryder
- *El papalote* por Alma Flor Ada
- *Hojas vienen, hojas van* por Maria Fleming
- *El primer otoño de Clifford* por Norman Bridwel

Dentro del Boletín:

Llegó el Otoño	2
Libros Sugeridos	2
Juguemos con las Manos	2
Actividades para Hacer con su Niño	4
Porciones super grandes	4
Receta	4

Juguemos con las Manos

Este Compró un Huevito



- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Este compró un huevito | (dedo medio) |
| (señale su dedo meñique) | Este lo guisó |
| Este encendió el fuego | (dedo índice) |
| (señale su dedo del anillo) | ¡Y este picaro gordo se lo comió! |
| Este trajo la sal | (dedo pulgar) |



Dos Páginas para Niños

Fall Into Exercise – continued from Page 1

smooth/rough? Which is their favorite? Why?

* Play hide and seek with one of the leaves you've collected outside. Place the leaf in a location that's not too difficult for your child to find. As your child moves around trying to find the leaf, indicate whether they're "hot" (close to it) or "cold" (far away from it), if they should turn left/right, look up/down or look under/on top of something.

* Get your child involved in pretend play. Have your child pretend they are a leaf floating down from a tree or a kite flying in the air. Scatter a few nuts on a table and let them be a squirrel preparing for winter as they count and collect the nuts.

* Go on a walk and collect pinecones. Spread peanut butter on the pine cone then cover with bird seed. Place outside and have your child describe the colors, shapes and sizes of the birds that

come to feed on it.

* Discuss the many kinds of leaves people eat, for example, lettuce, spinach and cabbage. Together make a salad using the different kinds of 'leaves' and add small trees of fresh broccoli and pine nuts. Top with a low calorie or fat free dressing.

* Make a fruit tree. With toothpicks, attach small chunks of apples, grapes, oranges pineapples, strawberries, or bananas to a pear.

* Create vegetable mixups. Cut up carrots, celery, zucchini, peppers, broccoli, pea pods and other vegetables. With toothpicks, attach different vegetables together to make up new kinds of vegetables. For example, a carrhini could be carrot slivers for legs and round zucchini pieces for the body and head. Have your child tell you all about the carrhini – its name, how you'd plant it, where it would grow, and what it can do, etc.



Activities to Do with your Child

Leaf blow - Have a leaf race. Blow a leaf across the table with a straw. See who can blow their leaf across the table first. Use big/small and brown/green leaves. Discuss the results of the races. Which leaf was the fastest or slowest? Ask your child to explain their reasons.

Leaf rubbings - Place a green leaf under a piece of paper. With the side of a crayon, rub over the leaf. See what develops. Ask your child to explain why this happened. Put a small pine cone or seed under the paper and ask your child to rub over that. Ask your child why this was different than the leaf rubbing.

Leaf people - Glue a leaf to construction paper. Draw or add from magazines the arms, legs, head, nose, eyes, mouth, ears, and hair to the leaf person. Have your child create a story about their leaf person. Write down their responses at the bottom of the construction paper.

Stained Glass Leaf - Cut out two squares from black construction paper. Put the two squares together and trace a leaf on the top square. Cut out the leaf pattern making sure to cut through both pieces of paper. Put crayon shavings of fall colors between two pieces of wax paper. With a warm iron, melt the crayon shavings. Cut down the wax paper to fit between the two black squares. Glue the wax paper to one of the black squares. Line up the leaf pattern of the second black square to the first and then glue.



Super-Sized Food

We love to get more for our money!

Restaurants try to serve what we want. Serving sizes have increased because we love a bargain. Serving sizes can be 2 to 5 times larger than what we need to eat. "Extra Value" meals add french fries and soda for a few more pennies. Super-sized meals are often twice as big as regular-sized meals, but they do not cost twice as much. Bigger is rarely better when it comes to food. "Extra Value" meals encourage us and our children to overeat. We tend to eat everything we buy – we hate to waste food.

REMEMBER:

Eat normal size servings when eating out. If a restaurant serves large portions, ask for a 'to-go' box when the food is served, divide the meal in half and put half in the box before you even begin to eat. Not only will you save calories, but you'll have a meal for the next day.

Eat normal size servings when eating at home. Find out the servings portions by reading the label on the box or can item you are going to serve. If the item serves 8 and there are 4 people in your family, don't eat the entire item. Save half for another meal. Also, a serving size of meat should fit in the palm of your hand.

Your child is watching you. Be a positive role model for your child.

© NUTRITION MATTERS, INC. -REPRINTED
WITH PERMISSION

Ham and Yam

Sweet Potatoes are a great source of vitamin A for your child!

1 cup chopped ham

1 cup pineapple chunks, drained

1 cup cooked and mashed sweet potatoes

1 tablespoon brown sugar

dash of cinnamon

1 tablespoon margarine

Place ham chunks in a baking dish. Top with pineapple. Spread mashed sweet potatoes on top. Sprinkle with brown sugar, cinnamon and margarine. Bake in a 350° oven for 15 minutes.



Llegó el Otoño - continua para página 2

verde/café, suave/áspera?. ¿Cuál es su preferida? ¿Por que?

*Jueguen escondido con alguna de las hojas que recolectaron en la caminata. Esconda la hoja en un lugar que no sea muy difícil de encontrar para el niño. Pida al niño que busque alrededor tratando de encontrar la hoja, indíquele si está "frío" (muy lejos del escondite) o "caliente" (si está cerca) o si debe ir a la derecha/izquierda, mirar hacia arriba/abajo/debajo/encima de algo.

*Envuelva a su niño en el juego dramático. Pídale a su niño que pretenda que son hojas que van cayendo de un árbol o que son un papalote volando en el aire. Esparza unas nueces sobre la mesa y déjelo ser una ardilla que se prepara para el invierno contando y almacenando las semillas.

*Durante una caminata recolecte semillas de pino (pinecones). Úntelas con crema de cacahuete y cúbralas con semillas para pájaros. Colóquelas afuera y pida a su niño que describa los colores, formas y tamaños de los

pájaros que llegan a comerse las semillas.

*Discuta cuantos tipos de hojas comen las personas, por ejemplo; lechuga, espinacas y repollo. Juntos hagan una ensalada utilizando diferentes tipos de "hojas" y agregue pequeños arbolitos de brócoli y semillas de pino. Agregue aderezo de ensalada bajo en grasa o sin grasa.

*Elabore un árbol frutal. Con palillos de dientes, coloque pequeños pedazos de manzana, uvas, naranjas, piña, fresas o bananas a una pera.

*Mezcla de vegetales. Corte zanahorias, apio, calabaza, pimientos, brócoli, chícharos, y otros vegetales. Con palitos de dientes, junte diferentes vegetales para crear nuevos tipos de vegetales. Por ejemplo, un *chichazanpio* podría ser una zanahoria para el cuerpo, chícharos para los brazos y piernas y pimiento para la cabeza y ojos. Deje que su niño le converse sobre el *chichazanpio* - su nombre, como lo ha plantado, donde crecería, a que sabe, etc.



Actividades para Hacer con su Niño

Soplando Hojas - Haga una carrera de hojas. Sopla una hoja a lo largo de una mesa con un popote. Observen quien puede soplar las hojas de primero. Use hojas grandes/pequeñas/verdes/café. Comenten los resultados de las carreras. ¿Cuál hoja fue la más rápida o más lenta? Pídale a su niño que le explique sus razones.

Frotando Hojas - Coloque una hoja debajo de un papel. Con el lado del crayón, frote el papel. Observe que sucede. Pida a su niño que explique lo que sucede y por que. Coloque una flor de pino o una semilla debajo de la hoja y pídale a su niño que lo frote. Pregúntele si hay diferencia o no entre frotar una hoja y los otros elementos.

Hombre Hoja - Engome una hoja en un papel de construcción. Dibuje o agregue brazos, cabeza, manos, nariz, ojos, orejas, y cabello de recortes de revistas para formar el hombre hoja. Anime a su niño para que invente una historia acerca de él. Escriba la historia en la parte de abajo del papel de construcción.

Hojas de Vidrio Pintado - Recorte dos cuadros de papel de construcción negro. Póngalos juntos y dibuje una hoja encima de uno de los cuadros. Recorte el patrón de la hoja que dibujó (la parte de adentro de la hoja), asegúrese que corta las dos piezas. Coloque ralladura de crayón en colores otoñales entre dos piezas de papel encerado. Con una plancha caliente, derrita el crayón. Recorte el papel encerado para que calce entre las dos hojas de papel de construcción. Engome el papel encerado a una de las hojas. Alinéela a la segunda hoja y engómelas.



Porciones super grandes

¡Nos encanta hacer rendir nuestro dinero! Y los restaurantes tratan de servir lo que queremos. Las porciones han aumentado su tamaño porque nos encanta una ganga. Las porciones pueden ser de 2 a 5 veces más grandes de lo que necesitamos comer. Las comidas de "valor extra" vienen con papas fritas y un refresco por unos cuantos centavos más. Muchas veces, las comidas de "súper" tamaño son dos veces más grandes que las normales, pero no cuestan dos veces más. En cuanto a la comida, más grande rara vez es mejor. Las comidas de "valor extra" nos incitan a comer de más. Tendemos a comer todo lo que compramos. No nos gusta desperdiciar la comida.

Recuerde:

Coma porciones de tamaño normal cuando esté comiendo fuera de casa. Si en un restaurante sirven porciones muy grandes, pida una caja para llevar cuando la comida esté servida, divida la comida a la mitad y ponga una de las porciones en la caja antes de comenzar a comer. No solo evitará ingerir muchas calorías sino también que tendrá una comida para el día siguiente.

Coma porciones normales cuando coma en casa. Averigüe el tamaño de las porciones al leer las etiquetas de comida de las cajas o latas de los alimentos que va a servir. Si el producto es suficiente para 8 porciones y hay solo 4 miembros en la familia, no se coma todo el producto. Guarde la mitad para otro día. También, recuerde que una porción de carne equivale a lo que le quepa en la palma de su mano.

Su niño la está viendo. Sea un ejemplo positivo.

©Nutrition Matters, Inc. - reprinted with permission

Jamón con batata

¡Las batatas son una buena fuente de la vitamina A para su niño!

1 taza de jamón picado

1 taza de trozos de piña, escurridos

1 taza de puré de batata

1 cucharada de azúcar morena

una pizca de canela

1 cucharada de margarina

Coloque los cubos de jamón en un refractario para hornear. Ponga la piña encima. Ponga una capa de puré de batata sobre todo. Esparza con azúcar morena, canela y margarina. Hornee a 350 grados durante 15 minutos.



**UNIVERSITY OF CALIFORNIA
COOPERATIVE EXTENSION**
COUNTY OF SAN DIEGO MS-018
5555 OVERLAND AVE., SUITE 4101
SAN DIEGO, CA 92123



University of California
Cooperative Extension
Division of Agriculture and Natural Resources

Sue Manglallan

4-H Youth & Family Development Advisor

Lori Renstrom

"Off to a Good Start" Program Director

Mary Cartin-Lobo

"Off to a Good Start" Program Representative

Linda Corrales

"Off to a Good Start" Program Representative

OFF TO A GOOD START is funded by the First 5 Commission of San Diego and is a program of Cooperative Extension, ANR, and the University of California. The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University Policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Dr., 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550, (510) 987-0096.

OFF TO A GOOD START fue fundada por las primeras 5 Comisiones de SD y es un programa de Extensión Cooperativa, ANR y la Universidad de California. La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una Guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550. Phone : (510) 987-0096.