

PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

Healthy Snacking

No one is busier than the average preschooler. Preschoolers are so active it's no wonder they get hungry between meals and need a snack. Although they grow more slowly than they used to, preschool kids still need to eat a balanced diet that includes whole grains, lean meat, beans, low-fat milk, fruits, and vegetables. That's sometimes easier said than done. Some preschoolers don't eat well at mealtime. Others might be willing to eat, but only certain foods. This can leave nutritional gaps in a child's diet. Healthy and well-timed snacks can help fill in these gaps. They also keep kids from getting overly hungry and cranky. Share smart snacking tips below with parents and families at your site.

Smart Snacking Tips

- Keep healthy snacks in your refrigerator or pantry. Let kids choose their own healthy snacks. This gets them excited about trying a new snack.
- Try eating the new snack in front of them, so that they can see your reaction. Then allow them to try it. Don't get discouraged if your child doesn't like it. It will take 10-12 tries for them to start liking it.
- Have a schedule for meals and snacks. Avoid letting kids pick throughout the day, which can dull internal hunger cues and make them more likely to overeat.
- Serve snacks and meals at the table, not in front of the TV.
- Keep mostly healthy foods in the house. Less healthy snacks are higher in calories, fat, and added sugar.
- Serve milk or water with snacks instead of sugary drinks. Limit 100% juice to 4 to 6 ounces per day.
- Make your preschooler a part of the action! Kids this age feel important when adults let them help. Let them help to prepare their own snacks — whether that's tossing the fruit salad, putting utensils and napkins on the table, or allowing them to help prepare a meal.
- Keep an eye on how your child's moods affect eating patterns. Preschoolers often confuse boredom or fatigue with hunger. If your child just ate and is complaining of hunger again, see if a change of scenery or some active play could do the trick.



Creative Snacking

Preschoolers are anything but boring, so why should their snacks be? Be creative when expanding the snack menu. It doesn't have to be complicated or time-consuming.

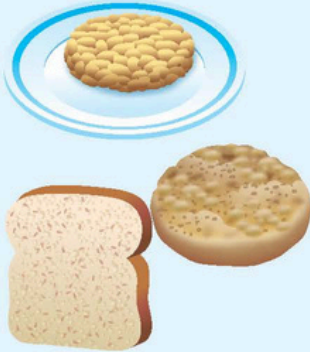
- **Cut it!** Use a cookie cutter to cut cheese, veggies, and sandwiches into fun, irresistible shapes.
- **Dip it!** Pair slices of fruit, veggies, or whole-wheat crackers with a side of dip. Whether it's peanut butter, low-fat ranch dressing, guacamole, salsa, applesauce, or yogurt, everyone loves to dip.
- **Create it!** Make art out of food. Try apple-wedge flower petals around a kiwi slice for some flower art. Or maybe fun food faces with berry eyes and a banana mouth.
- **Sip it!** Who says you have to eat a healthy snack? Fruit smoothies made with low-fat yogurt or milk and fresh fruit are a great way for kids to drink up needed nutrients.
- **Crunch it!** Low-fat granola and lower-sugar, whole-grain breakfast cereals are good choices. Also, try toasted whole-wheat pita wedges for a satisfying crunch without the salt and fat of potato chips.
- **Play it!** Turn healthy snacking into a game. For example, try making a "food rainbow" on a plate and let your child decide which colors to eat first. Next time, you can do the same with different shapes. Which will it be — squares or triangles?

Share a healthy snack with your kids; they will get the message that you're serving something good.



Food Group Friend

1 Get a Head



Put a grain on your plate.

2 Make a Face



Pick fruits, vegetables, and a protein food to make eyes, nose, and a mouth. Have fun and be colorful!

3 Hair or Hat?



Choose a dairy food and cover the head.

4 Name Your Friend



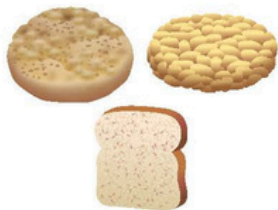
Have you used a food from each food group? If so, enjoy!

Ingredients

Choose your favorite ingredients from every group

Grain

English muffin, brown rice cake, or bread



Protein Food

beans or egg



Vegetable

carrots, celery, broccoli, tomatoes, peas, cucumber, or bell pepper



Dairy

low-fat cheese



Fruit

blueberries, bananas, raisins, apples, or grapes



CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

Bocadillos Saludables

Nadie está más ocupado que el niño en edad preescolar promedio. Los niños en edad preescolar son tan activos que no es de extrañar que les dé hambre entre comidas y necesiten un refrigerio. Aunque crecen más lentamente que antes, los niños en edad preescolar todavía necesitan comer una dieta equilibrada que incluya cereales integrales, carne magra, frijoles, leche baja en grasa, frutas y verduras. A veces es más fácil decirlo que hacerlo. Algunos niños en edad preescolar no comen bien a la hora de comer. Otros podrían estar dispuestos a comer, pero sólo ciertos alimentos. Esto puede dejar vacíos nutricionales en la dieta de un niño. Los refrigerios saludables y oportunos pueden ayudar a llenar estos vacíos. También evitan que los niños tengan demasiada hambre y se pongan de mal humor. Comparta los siguientes consejos para tomar refrigerios inteligentes con padres y familias en su sitio.

Consejos para Meriendas Inteligentes

- Mantenga refrigerios saludables en su refrigerador o despensa. Deje que los niños elijan sus propios refrigerios saludables. Esto los entusiasma al probar un nuevo refrigerio.
- Intente comer el nuevo refrigerio frente a ellos para que puedan ver su reacción. Entonces permítales probarlo. No se desanime si a su hijo no le gusta. Se necesitarán entre 10 y 12 intentos para que les empiece a gustar.
- Tener un horario de comidas y meriendas. Evite dejar que los niños piquen durante el día, lo que puede atenuar las señales internas de hambre y hacerlos más propensos a comer en exceso.
- Tenga un horario para las comidas y meriendas. Evite dejar que los niños escojan a lo largo del día, lo que puede atenuar las señales internas de hambre y hacerlos más propensos a comer en exceso. Sirva bocadillos y comidas en la mesa, no frente al televisor.
- Mantenga principalmente alimentos saludables en la casa. Ofrezca refrigerios menos saludables solo de vez en cuando. Los refrigerios menos saludables son más altos en calorías, grasa y azúcar agregada.
- Sirva leche o agua con bocadillos en lugar de bebidas azucaradas. Limite el jugo 100% natural a 4 a 6 onzas por día.
- ¡Haga que su niño en edad preescolar forme parte de la acción! Los niños de esta edad se sienten importantes cuando los adultos les permiten ayudar. Permítales ayudar a preparar sus propios refrigerios, ya sea preparando la ensalada de frutas, poniendo utensilios y servilletas en la mesa o permitiéndoles ayudar a preparar una comida.
- Esté atento a cómo el estado de ánimo de su hijo afecta los patrones de alimentación. Los niños en edad preescolar a menudo confunden el aburrimiento o la fatiga con el hambre. Si su hijo acaba de comer y vuelve a quejarse de hambre, vea si un cambio de escenario o algún juego activo podría funcionar.



Bocadillos Creativos

Los niños en edad preescolar son cualquier cosa menos aburridos, entonces, ¿por qué deberían serlo sus refrigerios? Ser creativo a la hora de ampliar el menú de aperitivos no tiene por qué ser complicado ni llevar mucho tiempo.

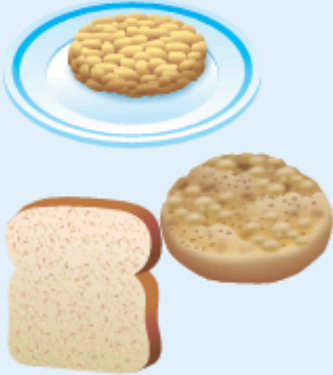
- **¡Córtalo!** Use un cortador de galletas para cortar queso, verduras y sándwiches en formas divertidas e irresistibles.
- **¡Sumérgelo!** Combine rebanadas de frutas, verduras o galletas integrales con una guarnición de salsa. Ya sea mantequilla de maní, aderezo ranchero bajo en grasa, guacamole, salsa, puré de manzana o yogur, a todos les encanta mojar.
- **¡Créalo!** Haz arte con la comida. Pruebe con pétalos de flores en rodajas de manzana alrededor de una rodaja de kiwi para hacer un poco de arte floral. O tal vez caras divertidas de comida con ojos de bayas y boca de plátano.
- **¡Darle un sorbo!** ¿Quién dice que hay que comer un snack saludable? Los batidos de frutas hechos con yogur o leche bajos en grasa y fruta fresca son una excelente manera para que los niños beban los nutrientes que necesitan.
- **¡Agárralo!** La granola baja en grasa y los cereales integrales para el desayuno bajos en azúcar son buenas opciones. Además, pruebe los gajos de pita de trigo integral tostado para obtener un crujido satisfactorio sin la sal ni la grasa de las papas fritas.
- **¡Juegalo!** Convierta los refrigerios saludables en un juego. Por ejemplo, intente hacer un "arcoíris de alimentos" en un plato y deje que su hijo decida qué colores comer primero. La próxima vez, puedes hacer lo mismo con diferentes formas. ¿Cuáles serán, cuadrados o triángulos?

Comparta un refrigerio saludable con sus hijos; recibirán el mensaje de que estás sirviendo algo bueno.



Amigo del grupo de alimentos

1 Consigue una cabeza



Pon un producto integral en tu plato.

2 Haz una cara



Elige frutas, vegetales y un alimento rico en proteína para hacer los ojos, la nariz y la boca. ¡Diviértete y hazlo colorido!

3 ¿Cabello o sombrero?



Elige un producto lácteo y cubre la cabeza.

4 Ponle nombre a tu amigo



¿Haz utilizado un alimento de cada grupo alimenticio? Si es así, ¡disfrútalo!

Ingredientes

Grano

Panecillo inglés, torta de arroz integral o pan



Proteína

frijoles o huevo



Elige tus ingredientes favoritos de cada grupo

Vegetales

zanahorias, apio, brócoli, tomates, guisantes, pepino o pimiento



Lácteo

queso bajo en grasa



Frutas

arándanos, bananos, pasas, manzanas o uvas



CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Sitio web:
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>