

UC Fuel Their Minds Parent Corner

CE Ideas for Better Eating and Active Play with Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu
ceyolo@ucdavis.edu



Build a Better Lunch

Packing a healthy lunch can be easy if you follow the United States Department of Agriculture's (USDA) MyPlate tips. Adding a variety of colorful foods helps children get a range of vitamins and minerals, while keeping them healthy, and exposing them to eating an assortment of foods. Dried, fresh, canned, frozen, and cooked fruits and vegetables are a colorful way to get children excited about eating new and seasonal produce.

To help children, especially younger children, eat their lunch with ease, try:

- Cutting up fruits and vegetables
- Adding a small, reusable fork or spoon
- Using easy to open containers
- Packing smaller quantities with variety



Packing a healthy lunch every day saves money, helps children learn and grow, and protects their health. An insulated lunch box and cold packs keep lunch cold and safe for eating, especially during the hot summer months. Reusable containers that are leak proof and dishwasher safe will also cut down on the cost of purchasing lunch supplies. After their initial purchase, they are less expensive than disposable bags.

What to pack:

Protein
Aim for 1 serving of lean protein
Cooked or diced chicken
Turkey slices
Tuna salad
Hard boiled eggs
Mashed, cooked pinto beans
Shelled edamame beans*
Walnuts, almonds, cashews*
Nut butter
Bean based dip (hummus)

Grains
Aim for 1 whole grain serving
(1 slice, 1/2 cup)
100% whole-wheat bread
Whole wheat or corn tortilla
Whole-wheat lavash or pita
Whole-wheat crackers
Whole-wheat pasta, brown rice



Water
Aim for a
16-ounce bottle
Pack a reusable water bottle, an insulated bottle will keep water cold and refreshing.

Fruits
Aim for 1 serving
(1 cup fresh or frozen, 1/2 cup cooked, 1/4 cup dried)
Strawberries, apple slices, grapes,
Mangos, pears, plums,
Cut up melon, *blueberries,
Raspberries, kiwi,
Orange slices, figs,
Applesauce, *raisins, and prunes

Vegetables
Aim for one serving
(1 cup fresh, 1/2 cup cooked, 1/4 cup dried)
*Baby carrots,
Green beans, *celery sticks,
Radishes, cucumber slices,
Zucchini sticks, *jicama, broccoli,
Snap peas, bell pepper slices,
Corn, avocado dip (guacamole),
Cherry tomatoes, pitted olives,
Carrots chips, green beans chips,
and dried peas

Dairy
Aim for one low-fat serving
Yogurt, cheese, milk,
Yogurt based dip
(great for dipping with fruits or vegetables)

*Choking hazard for children younger than 4 years old.



Make it a family project by getting everyone involved in the shopping, preparing, and packing of lunches. By doing this together, not only does it make the task easier and faster, it teaches vital life skills like teamwork, cooperation, and food preparation. Happy packing!

Article adapted from www.choosemyplate.gov., prevention.com, nuggetmarket.com. Photo credits weelicious.com

UC Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas para mejor alimentación y juegos activos para niños



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
530-666-8702

www.yolonutrition.ucanr.edu
ceyolo@ucdavis.edu

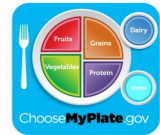


Construyendo un mejor almuerzo

Hacer un almuerzo saludable puede ser fácil si sigue las sugerencias de MyPlate del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). La adición de una variedad de alimentos coloridos ayuda a los niños a obtener una gama de vitaminas y minerales, manteniéndolos sanos y exponiéndolos a comer un surtido de alimentos. Las frutas y verduras secas, frescas, enlatadas, congeladas y cocinadas son una forma colorida de entusiasmar a los niños por comer productos nuevos y de temporada.

Para ayudar a los niños, especialmente a los niños más pequeños, comer su almuerzo con facilidad, intente:

- Cortar las frutas y vegetales en cubos pequeños
- Incluya un pequeño tenedor o cuchara desechable
- Use recipientes que son fáciles de abrir
- Envolve comidas variadas en cantidades pequeñas



Empaquetar un almuerzo saludable todos los días ahorra dinero, ayuda a los niños a aprender y crecer, y protege su salud. Una bolsa de almuerzo insulada y paquetes congelados mantienen el almuerzo frío y seguro para comer, especialmente durante los meses calurosos de verano. Los contenedores reutilizables que son bien sellados y para uso en lavaplatos automáticos también reducen el costo de la compra de utensilios para el almuerzo. Después de su compra inicial, son menos costosas que las bolsas desechables.

Que empaçar:

Granos

Proponga 1 porción de grano integral
(1 rebanada, 1/2 taza)
100% Pan Integral
Tortilla integral o de Maíz
Pan de Pita integral

Proteína

Proponga una porción de proteína baja en grasa
Pollo cocido o picado en cubo
Rebanada de carne de Pavo
Ensalada de Atún
Huevo cocido
Frijoles fritos
Frijoles de soya estilo edamame *
Nues, Almendras, y Anarcados*
Mantequilla de nuez



Agua

Proponga una botella de 16 onzas
Empaque una botella reutilizable, una botella insulada mantiene la agua fría y refrescante.

Frutas

Proponga una porción
(1 taza frescas or congeladas, 1/2 taza cocida, 1/4 taza seca)
Fresas, rajadas de Manzana, Uvas,
Mangos, Peras, Ciruelas,
Cubos de Melón, *Arandas,
Frambuesas, kiwi,
Rajadas de Naranja, Higos,
Pure de Manzana, *Pasas y Ciruela
Pasa

Vegetales

Proponga 1 porción
(1 taza frescos, 1/2 taza cocidos, 1/4 taza secos)
*Zanahoria pequeña, Ejotes, *Rajadas de Apio, Rabanos, Rodajas de Pepino, Rajadas de Calabasitas, *Jicama, brocoli, Guisantes, Rajadas de chile campana, Maíz, Guacamole o Rajadas de Aguacate, Jitomates Cherry, Aceitunas sin hueso, Papas de Zanahoria o Ejote, Chicharo seco

Lácteos

Proponga una porción baja en grasa
Yogur, Queso, Leche,
Salsas basadas en Yogur
(buenas para inmersión de frutas y vegetales)

*Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.



Haga el embolsamiento de almuerzo un proyecto de la familia que todos participan en las compras, preparación y empaque de los almuerzos. Haciendo esto juntos, no sólo hace la tarea más fácil y más rápido, enseña habilidades vitales de la vida como trabajo en equipo, cooperación, y preparación de la comida. Suerte!

Artículo adaptado de www.choosemyplate.gov., prevention.com, nuggetmarket.com. Photo credits weelicious.com

Fall 2017