



Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

Los Niños y los Alimentos

¡Terminate la leche! Otras dos mordidas a las zanahorias y **entonces** te puedes comer el postre. Si lo empezaste, lo terminas.

¿Le suena esto familiar? Estas palabras se han escuchado a la hora de la cena por muchos años. Los padres siempre han deseado que los niños desarrollen buenos hábitos alimenticios, y pensaron que esta era la mejor manera de hacerlo.

Desafortunadamente, como muchos de nosotros sabemos, los resultados no son siempre lo que los padres desean.

Los niños nacen sabiendo qué cantidad de alimento necesitan. Se han efectuado estudios con niños preescolares y sus padres. Cuando los padres le dicen a los niños qué cantidad deben comer, los niños pierden la habilidad de regular lo que comen y tienen una mayor cantidad de grasa en el cuerpo.

Los estudios concluyeron que la mejor manera de los padres ayudar a sus hijos es, que los padres le provean a los chicos alimentos saludables para ellos escoger, pero que permitan a los niños decidir la cantidad que van a comer.

Las siguientes son algunas maneras de cómo poner esto en practica. Los padres deben:

- Planear el menú
- Ofrecer una variedad de alimentos saludables
- Supervisar la planeación y poner los alimentos
- Poner el horario para las comidas y para las meriendas
- Ser un ejemplo, comiendo una variedad de alimentos saludables



Kids and Food

Finish your milk! Two more bites of carrots and **then** you will get dessert. If you take it, you eat it.

Sound familiar? These words have been heard at dinner tables for many years. Parents have always wanted kids to develop good eating habits and they thought this was the way to do it.

Unfortunately, as most of us know, the results are not usually what parents want.

Children are born knowing how much food they need. Research has been done with preschool children and their parents. When parents tell the children how much to eat the children lose the ability to regulate their eating and have a higher amount of body fat.

The researchers concluded that the best way for parents to help their children is for the parents to provide healthy food choices, but allow children to decide how much to eat.

Here are some ways you can put this information into practice at home. Parents should:

- plan the menus
- offer a variety of healthful foods
- oversee the planning and putting meals together
- set the schedule for meals and snacks
- set an example by eating a variety of healthy foods

- Confiar en el juicio del niño, acerca de la cantidad que él come
- Servir pequeñas cantidades y animar al niño que pida mas
- Evitar el sobornar, regañar o premiar a los niños por comer ciertos alimentos o cierta cantidad de alimentos
- Recuerde que los niños por naturaleza son indecisos antes de aceptar nuevas cosas, puede ser que le tenga que ofrecer varias veces un alimento al niño antes que él lo acepte.

Los niños son los mejores jueces en saber qué cantidad de alimento necesitan.

Divertidas Actividades con los Alimentos

Presente los nuevos alimentos, describiendo el sabor, textura, color y temperatura.

Palabras Descriptivas y Ejemplos:

Dulce: banano, fresas

Jugoso: sandia, naranja

Agrio: limón, toronja

Amargo: cocoa en polvo

Caliente: sopa, chocolate caliente

Suave: yogurt, pudín

Líquido: agua, jugo de fruta, leche

Seco: galletas

Tostado: galletas saltines, pretzels



Explore de dónde provienen los alimentos:

- Visitando un jardín o una huerta, donde las frutas y los vegetales están listos para recolectar.
- Plantando su propio jardín, mirando cómo crecen los vegetales y usándolos en los alimentos este verano.

- trust your child's judgement of how much to eat
- offer small servings and encourage children to ask for more
- avoid bribing, nagging, or rewarding children for eating certain foods or quantities of foods
- remember children are naturally hesitant to try new things, it may take several times of presenting a new food before it is accepted.

Children are the best judge of how much food they need to eat.

Fun Food Activities

Introduce new foods by describing their taste, texture, color, and temperature.

Descriptive words and examples:

Sweet: banana, strawberry

Juicy: watermelon, orange

Sour: lemon, grapefruit

Bitter: cocoa powder

Hot: soup, hot chocolate

Smooth: yogurt, pudding

Liquid: water, fruit juice, milk

Dry: crackers

Crispy: saltines, pretzels

Explore where foods come from by:

- visiting a garden or orchard when the fruits and vegetables are ready to harvest
- planting a garden of your own, watching the vegetables grow and using them in meals this summer.



La Manzana Dice

Este juego se puede jugar con solamente dos niños o con todos los niños del vecindario. Para cada uno de lo siguiente, realice la acción solamente si “La Manzana Dice” que lo haga. Los niños que realizan un ejercicio que la manzana no dijo que hicieran, se deben sentar. Dígale a los niños que ellos tendrán que aparentar como que están haciendo alguno de los ejercicios. Anime a los niños a ser activos cuando estén haciendo los ejercicios – por ejemplo correr sin moverse del lugar, saltar con en una sola pierna, saltar.

Practica:

1. “La manzana dice” saltar en un lugar (los niños saltan en un mismo lugar)
2. Saltar en una sola pierna (cualquiera que haga esto tendrá que sentarse por que no se dijo “La manzana Dice”)

Jugando el Juego

1. La manzana dice saltar, arriba, abajo
2. La manzana dice comer una manzana de merienda
3. La manzana dice jugar baloncesto
4. Correr en el mismo lugar
5. Saltar cambiando de una pierna a la otra
6. La manzana dice, nadar
7. La manzana dice, jugar tenis
8. Montar en bicicleta
9. Montar en patines
10. La manzana dice bailar
11. Hacer un salto
12. La manzana dice, saltar
13. La manzana dice trotar
14. Dar una vuelta
15. La manzana dice, saltar a la cuerda
16. Tocarse las rodillas
17. La manzana dice, dar una vuelta
18. La manzana dice marchar
19. La manzana dice, aplaudir con las manos atrás
20. Mueve las orejas
21. La manzana dice, tocarse los hombros



The Apple Says

This game can be played with just two children or all the kids from the neighborhood. For each of the following, do the exercise only if “The Apple Says” to do it. Kids doing an exercise that “The Apple” didn’t say to do must sit down. Tell kids that they will have to pretend to do some of the exercises. Encourage them to be active when doing an exercise – for example run in place, skip, hop.

Practice:

1. “The Apple Says” run in place. (Kids run in place.)
2. Hop on one foot. (Anyone doing this would have to sit down because it wasn’t preceded by “The Apple Says.”)

Playing the game:

1. The Apple Says jump up and down.
2. The Apple Says eat an apple for a snack.
3. The Apple Says play basketball.
4. Run in place.
5. Hop from one foot to the other.
6. The Apple Says swim.
7. The Apple Says play tennis.
8. Ride a bike
9. Roller-skate.
10. The Apple Says dance.
11. Do a jumping jack.
12. The Apple Says walk.
13. The Apple Says jog.
14. Turn around.
15. The Apple Says jump rope.
16. Touch your knees.
17. The Apple Says turn around.
18. The Apple Says march.
19. The Apple Says clap your hands behind your back.
20. Wiggle your ears.
21. The Apple Says tap your shoulders.

Bolsillitas de Sandwiches

Un buen alimento durante el verano, que no hay que cocinarlo, y los niños pueden ayudar a prepararlo.

1 pan pita largo redondo (de trigo entero o blanco)
mayonesa o mostaza
4 rebanadas bien delgadas de jamón o de otra carne para sandwiches, sin grasa
¼ taza de queso rallado bajo en grasa, de cualquier tipo
lechuga picada en pedazos largos, rebanadas de cebolla, de tomates y /o hojas de col pequeña, si usted gusta.

1. Cortar el pan por la mitad, abrir la mitad para formar bolsillitas
2. Esparcir la mayonesa o la mostaza en el pan
3. Rellenar con carne, queso, y vegetales

Sale una porción.



Preparado por:
Barbara Farner
Educatora de la Extensión
Nutrición y Buena Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Pocket Sandwiches

A good no-cook summer lunch that the kids can help make.

1 large pita bread round (whole wheat or white)
Mayonnaise or mustard
4 slices thin-sliced ham or other lean sandwich meat
1/4 cup shredded low-fat cheese, any kind
Shredded lettuce, onion slices, tomato slices, and/or sprouts, as you like

1. Cut the bread in half; open halves to make pockets.
2. Spread the inside with mayonnaise and/or mustard
3. Fill halves with meat, cheese, and vegetables.

Makes 1 serving.

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

Translated by:
Isnedy Escobar



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture • Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Consumer Service of the U.S. Department of Agriculture.