



Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares Healthy Ideas for Preschoolers

Divertidas actividades que se pueden hacer con los alimentos

Los niños aprenden jugando. Ellos pueden aprender acerca de alimentos nutritivos a través de actividades divertidas. Aproveche este ultimo mes de verano, haciendo que los niños se diviertan aprendiendo acerca de alimentos nutritivos.

Enfocándose en las formas y los colores

Cierto día o a la hora que estén comiendo, hablen acerca de la forma y color de los alimentos. Preparen una merienda o una comida que tenga determinada forma o color. Por ejemplo una merienda anaranjada puede ser un melón, queso tipo cheddar, zanahorias cortadas a lo largo en pedazos delgados, jugo de naranja o tronquitos de naranja.

Una merienda que tenga una forma “redonda” puede ser uvas, cerezas, zanahorias partidas en rodajas, rodajas de queso cortadas en circulo, o sandwiches cortados en círculos con un cortador de galletas. Sea creativo con las figuras geométricas.

Números

Sirva una comida con base en los números, por ejemplo, un vaso de leche, una rebanada de carne, dos rebanadas de pan, tres pedazos de lechuga, cuatro tiritas de zanahorias y cinco fresas. Cortar un alimento en varios pedazos, permite a los niños mayorcitos entender fracciones y también les facilita comer frutas y vegetales.

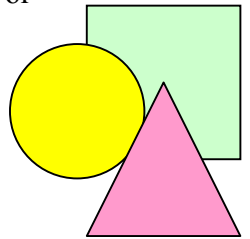


Fun Activities with Food

Children learn by playing. They can learn about healthy food through fun activities. Take advantage of this last month of summer to make learning about healthy food fun for your children.

Focus on Shapes and Colors

One day or at one meal talk about the color and shape of foods. Build a snack or meal around one color or shape. For example, an “orange” snack could be cantaloupe, cheddar cheese, carrot sticks, orange juice, or orange wedges.



A snack built around the shape “round” might be grapes, cherries, carrots sliced across, cheese slices cut in circles, or sandwiches cut in circles with a cookie cutter. Be creative with shapes.

Numbers

Serve a meal based on numbers, for example, one glass of milk, one slice of meat, 2 slices of bread, three pieces of lettuce, four carrot sticks and five strawberries. Cutting a food into many pieces lets older children understand fractions and also eat fruits and vegetables.

Seleccionando los alimentos

Cuando usted vaya al supermercado, deje que cada niño escoja una fruta que a él le gustaría comer durante la semana. Anímelos a escoger una fruta que ellos no hayan comido antes.

Cuando lleguen a la casa permita que el niño le ayude a preparar la comida. Hablen acerca de la forma y el color del alimento y porque es un buen alimento para ellos. Pídeles que hagan un dibujo del alimento y póngalo en la puerta de la nevera. Después de varias semanas tendrán una galería de arte acerca de alimentos nutritivos.



Clases de Alimentos

Ayude a los niños a preparar 2 ó 3 meriendas saludables. Póngalas en recipientes plásticos o bolsas plásticas y guárdelos en la nevera, en una parte baja, de esta manera ellos podrán agarrarlos por sí mismos y comer la merienda que ellos mismos ayudaron a preparar.

El que los niños ayuden en la selección y preparación de los alimentos puede ayudarles a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Leer acerca de los alimentos

Existe una gran variedad de buenos libros acerca de alimentos. Muchos de los libros enseñan acerca de los alimentos, además de otros temas.

Muchos de los libros para niños están disponibles en la biblioteca de su localidad. Lleve a sus niños en una visita a la biblioteca y seleccione un par de libros que puedan disfrutar durante la semana.

Dos de los libros que puede encontrar disponibles son:

Shapes for Lunch escrito por Charles Reasoner

The Berenstain Bears and Too Much Junk Food escrito por Stan y Jan Berenstain.

Selecting food

When you go to the grocery store let each child pick a fruit or vegetable they would like to eat this week. Encourage them to pick a food they have not tried before.

When you get home let the kids help you prepare the food. Talk about the color and shape of the food, and why it is a good food for them. Have them draw a picture of their food and put it on the refrigerator door. After several weeks they will have an art gallery of healthy foods.

Food Choices

Help the kids prepare 2 or 3 healthy snacks. Put these in plastic containers or plastic bags and store on the bottom shelf of the refrigerator. They can then help themselves to the treats they helped make at snack time.

Involving kids in choosing and preparing food can help them develop healthy food habits.

Reading About Food

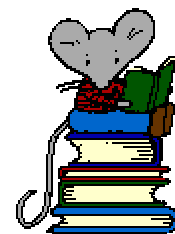
There are a lot of good books for kids about food. Many of the books teach about food and about other things too.

Many books for kids are available at your local library. Take the kids for a cool afternoon visit and select a couple of books that you can share during the next week.

Two books you might find available are:

Shapes for Lunch by Charles Reasoner

The Berenstain Bears and Too Much Junk Food by Stan and Jan Berenstain



Diseño de Arco Iris

Este alimento multicolor es tan bello que dan ganas de solo admirarlo, pero los niños saben muy bien qué hacer con él.

Limpie y corte las frutas y colóquelas en vasijas separadas si desea que los niños preparen sus propios Monos de Arco Iris. Coloque las frutas en palitos para hacer barbacoas en el orden que se indica para formar un arco iris.

Hable acerca de los colores y las formas de las frutas a medida que va haciendo los pinchos.

Frutas variadas en los colores del arco iris:

Rojo -bolitas de sandia, fresas, o cerezas



Anaranjado – pedacitos de naranja o bolitas de melón

Amarillo – cuadrillos de pina o rodajas de banano



Verde – uvas verdes o bolitas de melón tipo honeydew o rodajas de la fruta kiwi

Azul – blueberries enteras grandes



Morado – uvas moradas

Poner en brochetas o para los niños pequeños, usar barritas delgadas de pretzel.

Rainbow Ribbons

These colorful snacks-on-a-stick are almost too pretty to eat. But the kids seem to manage anyway.

Clean and cut fruit and place in separate bowls if you want the kids to make their own Rainbow Ribbons. Place fruit on skewers in order listed to make a rainbow.

Talk about the colors and the shapes of fruit as you make the Rainbows.

Assorted fruit in the colors of the rainbow:

Red – watermelon balls, strawberries, or cherries

Orange – orange sections or cantaloupe balls



Yellow – pineapple cubes or banana slices

Green – green grapes, honeydew melon balls, or kiwifruit slices



Blue – large whole blueberries

Purple – purple grapes



Use very thin pretzel sticks as skewers for young children.

Salsa para Fruta



2 tazas (16 onzas) de crema agria,
reducida la grasa
1 paquete (de 1 onza) de mezcla instantánea para
puddín con sabor a vainilla, que no contenga azúcar
¼ taza de leche sin grasa
4 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharadita de cáscara de limón rallada

En una vasija, batir la crema agria, la mezcla del
puddín, el jugo de limón y la cáscara rallada hasta
que esté todo mezclado. Servir con fruta. Porción:
2 tazas

Información de nutrición: una porción (1/3 de taza
de salsa para fruta) es igual a 127 calorías, 7 g.
Grasa (5 g. de grasa saturada), 27 mg. de
colesterol, 225 mg. de sodio.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Fruit Dip

2 cups (16 ounces) reduced-fat sour
cream
1 package (1 ounce) sugar-free instant
vanilla pudding mix
1/4 cup fat-free milk
4 teaspoons lemon juice
1 teaspoon grated lemon peel

In a bowl, whisk the sour cream, pudding
mix, lemon juice and peel until blended.
Serve with fruit. Yield: 2 cups.

Nutritional information: One serving (1/3
cup dip) equals 127 calories, 7 g fat (5 g
saturated fat), 27 mg cholesterol, 255 mg
sodium.

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

Translated by:
Isnedy Escobar

