



Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

Almuerzo

El almuerzo está siempre en la lista de las cosas que más le gusta a los niños acerca de la escuela. Sin embargo, para los padres el almuerzo puede ser una tarea terrible, especialmente si los niños desean llevar almuerzo a la escuela, en lugar de comprarlo en la escuela.

Empacar el almuerzo para llevar a la escuela, consume tiempo y puede ser frustrante porque puede ser que a sus niños no les guste siempre lo que usted les empaca para el almuerzo.

Haga que los niños participen

Una de las mejores maneras de asegurarse, que los niños van a comer lo que usted les prepara para comer en la escuela, es incluirlos a ellos en todo el proceso. Comience por dejar que ellos decidan si quieren usar una lonchera, una bolsa para almuerzos con insulacion, o una bolsa de papel. Deje que ellos decidan la bolsa o la lonchera que van a usar.

Trabaje con sus niños para hacer una lista de los alimentos, que ellos quieren incluir en sus almuerzos. Usted puede ayudar con la lista, para asegurarse que incluyan alimentos que sean adecuados para empacar y que contribuyan a una dieta alimenticia.

Lleve los niños a la tienda para comprar los alimentos que están en la lista de productos para sus almuerzos. Cuando lleguen a la casa haga que le ayuden a guardarlos. Cuando es tiempo de preparar los almuerzos, haga que ellos le ayuden con la preparación de los almuerzos y a empacarlos.

Lunch to Go



Lunch often tops children's list of things they like most about school. However, for parents lunch can be a dreaded chore, especially if the children want to carry their lunch.

Packing school lunches is time-consuming and can be frustrating because your child may not always like the foods you pack.

Get Kids Involved

One of the best ways to ensure kids will eat what you pack is to include them in the entire process. Start with letting them decide if they will use a lunch box, insulated bag, or paper sack. Let them select the box or bag they will use.

Work with your child to make a list of foods that they want to include in their lunch. You can help guide the list to be sure it includes only foods that are both safe to pack and contribute to a healthy diet.

Take the kids to the grocery store to purchase the food on the list for their lunches. When you get home have them help you store the foods. When it is time to prepare the lunches have them help with preparing and packaging the food.

¿Qué empacar para el almuerzo?

Cuando esté empacando los almuerzos, tenga en cuenta la Pirámide de la Guía de Alimentos. Empaque almuerzos que pertenezcan por lo menos a cuatro de los cinco grupos de alimentos.

Grupo de Cereal, Arroz, y Pasta

- Pan, de trigo entero, de centeno, con pasas
- Pita
- Bagel
- Tortilla
- English muffin



Vegetales

- Apio
- Zanahorias pequeñas
- Pepinos
- Habichuelas
- Jitomates cherry
- Brócoli
- Coliflor



Frutas

- Melón partido en cuadritos, rodajas de naranja, rodajas de kiwi, piña partida en cuadritos
- Uvas, bananos
- Salsa de manzana
- Latas pequeñas de frutas, en porción individual
- Jugo de frutas, en porción individual
- Frutas secas como pasas y albaricoques

Carnes, Aves, Pescado, Huevos, Granos Secos y Nueces

- Carne sin grasa
- Huevos cocidos
- Muslos de pollo
- Mantequilla de cacahuete
- Sopa



What to Pack

When packing lunches keep the Food Guide Pyramid in mind. Pack foods from at least four of the five food groups.

Bread, Cereal, Rice, and Pasta Group

- Bread, whole wheat, rye, raisin
- Pita
- Bagel
- Tortilla
- English muffin

Vegetables

- Celery
- Baby carrots
- Cucumber spears
- Green beans
- Cherry tomatoes
- Broccoli
- Cauliflower

Fruits

- Melon cubes, orange wedges, kiwi slices, pineapple cubes
- Grapes, bananas
- Applesauce
- Single serving size canned fruit
- Single serving fruit juice
- Dried fruit, raisins, apricots

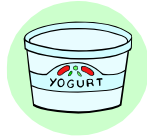


Meat, Poultry, Fish, Eggs, Dried Beans and Nuts

- Lean meat
- Hard cooked eggs
- Chicken drumstick
- Peanut butter
- Soup

Leche, Yogurt y Queso

- Queso partido en cuadritos
- Yogurt
- Requesón
- Pudín, en porción individual



Postre (opcional)

- Pretzels
- Galletas
- Cereal
- Granola bar



Conservación de los Almuerzos

- Las loncheras y los recipientes que se usan para empacar los alimentos, deben ser lavados diariamente con agua caliente y jabón.
- Si se usa bolsa de papel; todos los días debe usarse una nueva – no use la misma bolsa dos días seguidos.
- Para conservar un almuerzo frío hasta la hora de almorzar, congele el sándwich o el recipiente que contiene el jugo, o use un empaque congelado que venden en las tiendas – para evitar que el pan se ponga mojado, esparza el pan con un poco de mantequilla.
- Asegúrese de envolver el sándwich muy bien con una envoltura plástica, papel de aluminio, o bolsas plásticas para sándwich.
- Si usted va a empacar sopa, invierta dinero comprando un termo para conservar la sopa caliente y en buen estado.

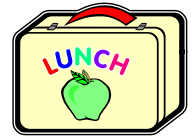
Milk, Yogurt and Cheese

- Cheese cubes, String cheese
- Yogurt
- Cottage cheese
- Single serving pudding

Dessert or Snack (optional)

- Pretzels
- Cookies
- Frosted cereal
- Granola bar

Keeping Lunch Safe



- Lunch boxes and containers used for packing food should be washed each day in hot soapy water.
- If paper bags are used, a new one should be used each day. Do not use the same paper bag two days in a row.
- To keep a lunch cold until time to eat, freeze the sandwich or juice container or use a small commercial freezer pack.
- To avoid soggy bread, spread with a thin layer of softened butter.
- Be sure to wrap the sandwich well in plastic wrap, aluminum foil or plastic sandwich bag.
- If you will be packing soups, invest in a small thermos to keep it hot and safe.

Elegante Pastel de Manzana

3 cucharadas de mantequilla para pastelería (shortening)
1 taza de azúcar
1 huevo batido
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
1 taza de harina
3 tazas de manzanas cortadas en cuadritos
1 cucharadita de vainilla
¼ taza de nueces, opcional

Mezcle la mantequilla y el azúcar hasta que estén bien mezclados; agregar los huevos y mezclar bien. Agregar los ingredientes secos y revolver. Agregar las manzanas, vainilla y las nueces y mezcle hasta que estén bien mezclados los ingredientes. Verter en un molde engrasado, cuadrado de 8 pulgadas. Hornear a 350° F. por 40 a 50 minutos.



Nobby Apple Cake

3 Tablespoons shortening
1 cup sugar
1 egg, beaten
1/2 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon nutmeg
1/2 teaspoon salt
1 teaspoon baking powder
1 cup flour
3 cups diced apples
1 teaspoon vanilla
1/4 cup chopped nuts, optional

Mix shortening and sugar until well blended; add egg and mix well. Add dry ingredients and stir. Then add the apples, vanilla and nuts and mix until well blended. Pour into a greased 8-inch square pan. Bake at 350° F. for 40 to 50 minutes.

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

Traducido por:
Isnedy Escobar

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

Translated by:
Isnedy Escobar

