

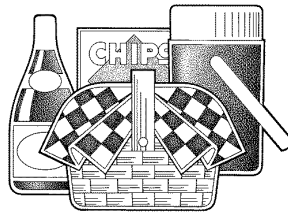


Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

El entretenimiento del verano: organizar un picnic ***Summer Picnic Fun***

El verano es la estación ideal para hacer un picnic. El picnic puede ser un gran evento para mucha gente o simplemente poner en una canasta unos emparedados y palitos de zanahorias y llevar a los niños a un parque o al patio para comer el almuerzo. Siempre que se transportan alimentos fuera de casa, es necesario asegurarse que se mantendrán en buen estado para ser comidos.



Summer is a great time for a picnic. A picnic may be a big event for lots of people or it may be just packing a sandwich and some carrot sticks and taking the kids to a nearby park or the backyard for lunch. Whenever you carry food from the house, you need to be sure the food will be safe to eat.

Si sigues estos consejos de seguridad, tu almuerzo será seguro de comer:

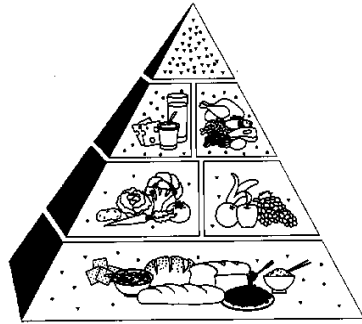
1. Mantén limpios todos los utensilios que vayan a tocar la comida – cubiertos, platos y tablas de cortar y preparar alimentos.
2. Lávate las manos con agua caliente y jabón.
3. Lava las frutas y vegetales con mucho cuidado.
4. Envuelve bien la comida sin que entre aire.
5. Guarda en la nevera los almuerzos preparados la noche anterior.
6. Lleva siempre un paquete de hielo o un recipiente congelado con jugo para el almuerzo.
7. Congela los emparedados. No congeles los tomates, lechuga y otros vegetales, es mejor llevarlos aparte.
8. Usa una botella al vacío congelada para mantener la leche y el jugo bien frescos.
9. Pon el almuerzo en un lugar frío, nunca lo dejes al sol.
10. Mantén los recipientes del almuerzo limpios, lávalos bien o utiliza papel aluminio en cada uso.

Follow these top ten food safety tips to be sure your lunch is safe:

1. Keep clean everything that touches food – utensils, bowls and countertops.
2. Wash hands with hot soapy water.
3. Wash fruits and vegetables carefully.
4. Wrap and tightly seal foods.
5. Refrigerate lunches prepared the night before.
6. Include a commercial ice pack or a frozen container of juice with your lunch.
7. Freeze sandwiches. Tomatoes, lettuce and other vegetables do not freeze well. Pack separately.
8. Use a chilled vacuum bottle to keep milk and juice cold.
9. Store your lunch in a cool place. Never leave lunches in direct sun.
10. Keep lunch boxes clean. Wash lunch boxes or laminated totes after each use.

¿Qué comemos para el almuerzo?

Un buen almuerzo puede ser nutritivo, creativo, excitante y delicioso. Un buen almuerzo, debe contener alimentos de por lo menos cuatro de los grupos de la Pirámide de Alimentos.



Aquí te damos algunas ideas para que puedas planear tu próximo almuerzo-para-llevar.

Haz tu emparedado usando un tipo de pan diferente, como de canela con pasas, integral, un bagel, muffin inglés, tortilla o pan pita.

Prepara pequeñas bolsas de cereal seco, galletas graham, palomitas de maíz, o palitos salados como merienda.

Lleva vegetales en recipientes separados para agregarle a los emparedados antes de comer.

Elige de los siguientes:

- Hojas de lechuga o espinacas
- Zanahoria rallada
- Repollo rallado
- Tomates en rodajas
- Pedazos de pimiento
- Rodajas finas de pepino o rabanitos
- Brotes de alfalfa o frijoles

Puedes llevar también bolsitas con frutos silvestres frescos, naranjas o toronjas.

No te olvides de llevar bolsitas con fruta seca como pasas de uva, dátiles o manzanas.

What's for Lunch?

A good lunch can be nutritious, creative, exciting and delicious. A good lunch should have foods from at least four of the Food Guide Pyramid groups.

Here are some ideas to get you started on planning your next lunch-to-go.

Make your sandwich on different bread, cinnamon-raisin, whole wheat, bagel, English muffin, tortillas or pita pockets.

Pack small bags of dried cereal, graham crackers, popcorn or pretzels for a snack.

Bag vegetables separately to add to sandwiches later.

Choose:

- lettuce, any leaf lettuce, spinach leaves
- shredded carrots
- shredded cabbage
- sliced tomatoes
- diced peppers
- thinly sliced cucumbers or radishes
- alfalfa or bean sprouts

Include small containers or bags of fresh berries, orange or grapefruit sections.

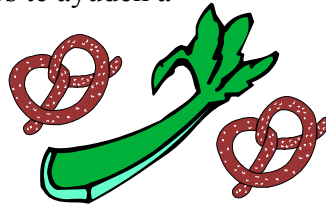
Add small bags of dried fruit, such as raisins, chopped dates or apples.

Meriendas veraniegas

Tanto a los niños como a los adultos les gusta merendar. Las meriendas son una buena manera de agregar a nuestra dieta, alimentos que no consumimos en el resto de las comidas. Piensa en la Pirámide de Alimentos cuando planees las meriendas familiares.

Las meriendas son ideales para consumir una porción extra de frutas o vegetales. Come rodajas de manzana con mantequilla de cacahuete, o zanahoria con alguna salsa fresca. En general los niños no consumen suficientes lácteos, por ello una buena merienda son las galletas con queso. Haz que tus niños te ayuden a planear sus meriendas veraniegas.

Mariposas de Apio



- 2 varas de apio
- 1 frasco de 8 onzas de salsa de queso tipo cheddar
- 8 palitos salados tipo petzel y trozos partidos
- 12 pasas de uva

Cortar el apio por la mitad y a lo largo. Rellenar con la salsa de queso. Colocar el pretzel a lo largo de los bordes del apio para formar las alas de la mariposa. Usar los pedazos partidos para hacer la antena en una de las puntas. Colocar 3 pasas como decoración en la parte untada con queso. Rinde 4 porciones.

Merienda de banana con mantequilla de cacahuete

- 1/2 taza de mantequilla de cacahuete (cremosa o con trozos de cacahuete)
- 8 galletas de harina integral
- 1 banana, pelada y cortada en 8 rodajas
- 8 pasas de uva

Untar la mantequilla de cacahuete sobre las galletas y colocar una rodaja de banana sobre cada galleta. Colocar una pasa de uva en el centro de cada rodaja de banana. Rinde 8 porciones.

Summer Snacks

Kids and adults like to snack. Snacks are a good way to add foods to the diet that may not be eaten at mealtime. Remember the Food Guide Pyramid when you are planning snacks for your family.

Snacks are a good way to get an extra serving of fruits or vegetables. Have a sliced apple with a thin layer of peanut butter spread or carrots with a little dip. Often children don't get enough foods from the dairy group so have cheese and crackers for a snack. Have your kids help you plan their summer snacks.

Celery Butterflies

- 2 celery ribs
- 1 8-ounce jar cheddar cheese spread
- 8 large twist pretzels
- 12 raisins
- Broken pretzel pieces

Cut celery ribs in half crosswise. Fill with cheese. Stick a twist pretzel onto both long edges of celery to form butterfly wings. Use broken pieces to make antennae at one end. Place 3 raisins down the middle of the cheese for decoration. Serves 4

Peanut Butter-Banana Snack

- 1/2 cup peanut butter (creamy or chunky)
- 8 whole-wheat crackers
- 1 banana, peeled and cut into 8 round slices
- 8 raisins

Spread peanut butter on crackers and top each with a slice of banana. Place a raisin in center of each banana slice and repeat for all banana-topped crackers. Makes 8.

Merienda poderosa

Encontrar en el rompecabezas, los nombres de las meriendas de la Pirámide de Alimentos. Cualquiera de ellos, hacen una excelente merienda. Las palabras pueden ser leídas horizontal o verticalmente, en diagonal o hacia atrás.

APIO	GALLETAS	NUECES
ATÚN	HELADO	PAPA
BAGEL	HUEVOS	QUESO
BANANA	LECHE	SANDÍA
CEREAL	NARANJA	ZANAHORIA

C E R E A L C J Z U N
 O D A L E H B A S A K
 A I D N A S N A R D B
 O A O G S A T A G A Q
 S T S S H E N A N E L
 E U Z O L J C A P E L
 U N R L A S N E C I G
 Q I A A P A P H U C O
 A G L S O V E U H N Z

Power Snacks

Find the names of the Food Guide Pyramid snack foods in the puzzle. These foods are great for snacks. Words may be read horizontally, vertically, diagonally and backwards.

BAGEL	CHEESE	NUTS
BANANA	CRACKERS	ORANGE
CARROTS	EGGS	POTATO
CELERY	ICE CREAM	TUNA
CEREAL	MILK	WATERMELON

E P I S T U N F C I L N
 C C O C H E E S E D G O
 A W A T E R M E L O N R
 R B U T A C E R E A L A
 R O M K U T R T R Q E N
 O J P I H N O E Y E G G
 T M V S L B A N A N A E
 S C R A C K E R S M B A

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

Traducido por:
 Beatriz Padilla

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

Translated by:
 Beatriz Padilla

