



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Boletín de Educación Nutricional Preescolar

Lección 5

Los cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes.

Los niños de 2 a 3 años necesitan 2 tazas de leche descremada o baja en grasa (1%) o yogur. Los niños de 4 a 8 años necesitan 2 ½ tazas de leche baja en grasa, yogur u otros alimentos que proveen la misma cantidad de calcio por día. Su niño aprende viéndole. ¡Elija leche y otros alimentos ricos en calcio y ellos lo harán también! ¿No puede tomar leche? Pruebe leche libre de lactosa o leche de soya con calcio.

¿Y el queso crema, mantequilla o crema?

Tienen poco calcio y son altos en grasa.

¿Qué puede hacer para que su niño elija leche y otros alimentos con calcio?

A los niños les gusta involucrarse en elegir y preparar alimentos. En la tienda, deje que escoja el sabor del yogur que le guste. O escoja un nuevo tipo de queso bajo en grasa que pueda probar con otros familiares como el mozzarella hecho con leche descremada, queso para deshebrar (*string cheese*), el cheddar o Monterey Jack.

¿Probando un nuevo alimento?

Los niños no comen alimentos nuevos inmediatamente. Sea paciente ofrezca alimentos nuevos muchas veces.

De compras con su niño

Deje que niño le ayude a elegir la leche o alimentos hechos con leche descremada como yogur bajo en grasa. Pregunte a su niño: ¿De dónde viene la leche? ¿Por qué debemos tomarla leche y comer otros alimentos derivados de la leche?



Los niños pueden aprender a comer saludable y ser más activos leyendo libros.

¿Quiere leer con sus niños? Visite: http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf

Recetas

Los niños en la cocina

Involucre a su niño en la preparación de alimentos en casa, de esta manera la comida nueva que usted sirve será mejor recibida. Su niño puede ayudar con esta receta a:

- lavar vegetales
- agregar alimentos
- poner yogur o requesón (queso cottage) en las tazas

Helados de Yogur

(Rinde 2 porciones)

¡Una golosina dulce saludable!

Ingredientes:

- 1 envase de 6 onzas de yogur bajo en grasa o descremado, sabor vainilla u otro sabor
- ½ taza de fruta picada
- ½ taza de granola baja en grasa u otro cereal de grano entero

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. En capas ponga yogur, fruta y cereal en las tazas.
3. Sirva de inmediato o refrigere los sobrantes.

O, congélelo y sívalo como un helado!



¡Come Submarinos!

¡Ayude a sus niños a probar sabores nuevos!

Ingredientes:

- Requesón bajo en grasa
- Palitos de zanahorias (submarinos)
- Sazonadores: ajo, cebolla, jugo de limón y canela

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Ponga requesón en varias tacitas.
3. Agregue un poco de sazónador a cada una y revuelva.
4. De a los niños con palitos de zanahoria para que lo pruebe. Puede hacer de cuenta que los niños son monstruos del mar que comen submarinos.
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

Inscríbese y reciba este boletín gratuito: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludable http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page/