



NOTICIAS DE Color Me Healthy

Cómo mantener activos y alimentar sanamente a los niños en edad preescolar

DICIEMBRE

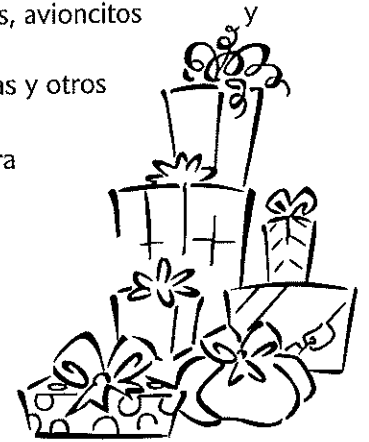
Comprar juguetes para los días festivos

Como padre o madre de familia, usted debe elegir correctamente qué juguetes comprar para los días festivos. Considere comprar aquellos que sean seguros para sus niños, y que fomenten la actividad física. Cuando esté decidiendo, pregúntese, "¿Al usar este juguete mis niños van a estar físicamente activos o lo van a jugar sentados? ¿Necesitará pilas? ¿Se debe cargar la energía? ¿Van a usar su imaginación con este juguete? ¿Es necesario que los niños estén acompañados los padres o de un amigo para poder disfrutar del juguete?"

Elija los juguetes cuidadosamente; observe el diseño y cerciórese que su fabricación sea de alta calidad. Tenga cuidado con aquellos juguetes con piezas pequeñas y puntas puntiagudas. Acostúmbrese a leer las etiquetas y a guiarse por la edad sugerida para usar el juguete. Compre juguetes propios para la edad, interés y destreza de sus niños.

Considere la siguiente lista de juguetes apropiados para niños de cuatro y cinco años de edad:

- Camioncitos, cochecitos, avioncitos botecitos.
- Juegos de granjas, aldeas y otros juegos del tipo
- Columpios y juegos para instalar en patios
- Escenarios y títeres
- Casas en miniatura
- Objetos para jugar a cocinar
- Vagones
- Triciclos



Planee lo que cocinará para la comida de la tarde

Algunas veces lo más difícil de preparar la comida es decidir qué cocinar. Haga una lista de las comidas que su familia disfruta para planear lo que va a cocinar en la semana. Tenga la lista a la mano; por ejemplo, en el interior de la puerta de la alacena. Siga agregando a la lista otros platillos favoritos.

Puede encontrar guías útiles para facilitar sus compras y planear sus comidas en el sitio de Internet www.colormehealthy.com; haga clic en la pestaña *Eat Smart* y enseguida haga clic en el tema *Prepare More Meals at Home*.

En el sitio www.colormehealthy.com encontrará recetas fáciles y rápidas de preparar se convertirán en los alimentos favoritos de su familia en poco tiempo.



Cómo mantenerse activo todos los días, de distintas maneras

Siempre que su familia hace alguna actividad física, poco a poco y a lo largo del día, se suman los efectos positivos y el beneficio para la salud. A continuación le presentamos 4 maneras rápidas de agregar movimiento a su día, todos los días:

- Camine hasta su correo, en vez de recogerlo manejando.
- Evite comprar por la ventanilla para automóviles: estacionese y camine hasta el banco, hasta la tintorería, etc.
- Suba por las escaleras en vez de ir por el elevador.
- Estacionese en un punto lejano del sitio al que se dirige.



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

¿Hace demasiado frío para jugar afuera? Ayude a sus niños a hacer unos zapatos divertidos perforando la carátula de 2 cajas de cereal sólo lo suficiente para meter sus pies. Pídale que caminen por la casa con sus nuevos zapatos.

Las pelotas que se pueden botar, rodar, cachar o lanzar fomentan las habilidades motrices gruesas, la coordinación visomotora y la dexteridad.

A medida que se mejoran las habilidades motrices finas, las actividades tales como sostener una crayola, dibujar y usar tijeras seguras para niños pueden fortalecer la coordinación, fomentar la creatividad y reforzar la autoestima.



Cocina de niños

La siguiente receta está diseñada para que usted y sus niños la preparen juntos, no para que los niños la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto. Hacer participar a sus niños en la preparación de la comida, los motivará a probar nuevos alimentos y a saborearlos.

Cereal mixto

INGREDIENTES:

- 2 tazas de cereales secos (Chex, Cheerios)
- 1 taza de pasas
- 1 taza de nueces
- 1 taza de dátiles ú otro tipo de fruta seca

INSTRUCCIONES:

1. Vierta todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Tape y agite os ingredientes hasta que se revuelvan.

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos
Calorías por porción: 140



Recetas para familias ocupadas

Quesadillas de pollo *Rendimiento: 4 porciones*

INGREDIENTES:

- 1 taza de pollo cocido, en trocitos
- 2 cucharadas de salsa
- 1/4 de taza con cebolla blanca, picada
- Antiadherente en aerosol para cocinar
- 1/4 de taza de chiles verdes picados (opcional)
- 1/2 taza de queso Monterey Jack, Colby u otro tipo de queso, rallado
- 4 tortillas de harina integral (de 10 pulgadas)

Calorías por porción: 240

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el sartén eléctrico a 350°F
2. Mezcle el pollo, salsa, cebollas y chiles verdes picados (opcionales).
3. Coloque 1/4 de la mezcla de pollo sobre la mitad de cada tortilla. Cubra con 1/4 de queso. Doble la tortilla por encima de la mezcla a la mitad.
4. Coloque la quesadilla en el sartén rociado con antiadherente en aerosol.
5. Deje dorar de un lado a fuego medio, entre 3 y 4 minutos.
6. Voltee la quesadilla del otro lado y dore.
7. Corte cada quesadilla en tres piezas.



Color Me Healthy NEWS

preschoolers moving & eating healthy

DECEMBER

Toy Buying For The Holidays

As parents, you have to make wise choices when buying toys for the holidays. Consider the array of items that lend themselves to your child being safe and physically active. When choosing a toy, ask yourself, "Will my children be active when playing with this toy, or do they sit and watch? Are batteries needed? Does it have to be charged? Is your child's imagination involved? Do your children need a parent or friend to enjoy the toy?"

Choose toys carefully. Look for good design and quality construction in the toys you buy. Watch out for toys with small parts and sharp edges. Be a label reader and look for suggested age range. Buy toys that match your child's age, interest and abilities.

Consider the following list of age appropriate toys for four and five year olds:

- Small trucks, cars, planes, and boats
- Farm, village, and other play sets
- Backyard gym sets, jungle gyms
- Puppets and theaters
- Playhouses
- Cooking toys
- Wagons
- Tricycles



Plan: Know What's For Dinner

Sometimes the hardest part about preparing dinner is deciding what to make. List the meals you and your family enjoy to help you plan your week. Post the list in a handy spot like the inside door of a cabinet. Keep adding new favorites.

Go to colormehealthy.com click on Eat Smart, then Prepare More Meals at Home to find shopping and planning guides to help you make mealtime easier. Also at colormehealthy.com you will find easy, quick recipes that will fast become family favorites.



Being Active All Days, All Ways

Accumulating physical activity in your family's day, a little bit at the time adds up. So do the health benefits. Here are 4 quick ways to add more movement in your day, every day:

- Walk to your mailbox instead of driving
- Avoid the drive-thru. Park and walk into the bank, cleaners, etc.
- Take the stairs instead of the elevator
- Park in the space farthest from your destination



Color Me Healthy Parent Bulletin Board

Too cold to play outside? Help your child make boxer shoes by cutting holes in the front of cereal boxes large enough for little feet to fit in. Walk around the house in new shoes.

Balls that can be bounced, rolled, caught, or thrown, all encourage gross motor skills, hand-eye coordination, and dexterity.

As fine motor skills improve, activities such as holding a crayon, drawing, and using a pair of safety scissors can strengthen coordination, encourage creativity, and foster self-esteem.



Kids Kitchen

This is a recipe for you and your children to prepare together. It is not designed for children to make on their own. Supervision and assistance from an adult are required. Getting your children involved in food preparation will go a long way in encouraging them to try new foods and enjoy eating.

Snack Mix

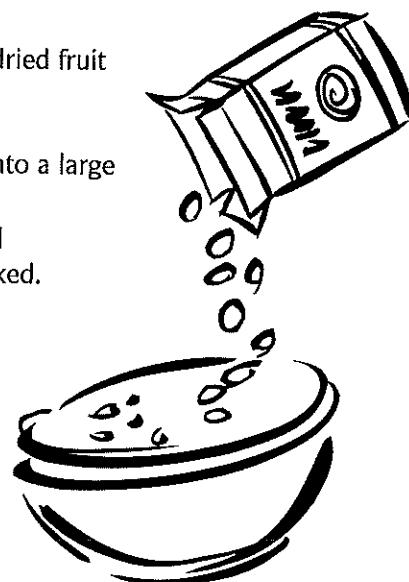
INGREDIENTS

- 2 cups dried cereal (Chex, Cheerios)
- 1 cup raisins
- 1 cup nuts
- 1 cup dates or other dried fruit

INSTRUCTIONS

1. Pour all ingredients into a large mixing bowl.
2. Cover and shake until all ingredients are mixed.

Prep Time: 5 minutes
Cook Time: 0 minutes
Calories per serving: 140



Food For Families On The Go

Chicken Quesadillas *4 servings*

INGREDIENTS

- 1 cup chopped, cooked chicken
- 2 tablespoons salsa
- 1/4 cup chopped white onion
- Non-stick vegetable cooking spray
- 1/4 cup canned chopped green chili peppers (optional)
- 1/2 cup Monterey Jack, Colby or other cheese, shredded
- 4 (10-inch) whole-wheat tortillas

Calories per serving: 240

INSTRUCTIONS

1. Preheat electric skillet to 350°.
2. Mix chicken, salsa, onions, and green chili peppers (optional).
3. Place 1/4 chicken mixture on half of a tortilla. Top with 1/4 cheese. Fold tortilla over mixture and seal edges.
4. Place in skillet sprayed with non-stick vegetable cooking spray.
5. Brown on one side at medium heat for approximately 3-4 minutes.
6. Turn tortilla over and brown other side.
7. Cut each folded tortilla into 3 wedges.