



Color Me Healthy NEWS

preschoolers moving & eating healthy

NOVEMBER

Souper Winter Meals

Soup is a great meal to have when the weather turns cooler. Making your own soup does not have to be complicated or take lots of time. Try this quick and easy black bean soup recipe. This recipe is made even easier because it uses canned beans. Be sure to rinse the beans well to remove over 1/3 of the sodium. Get the children involved and discuss the colors of all the foods used to make the finished product. Allow them to top their own soup with sour cream, shredded cheese, or finely chopped green onions. Try the recipe for Black Bean Soup in this newsletter.



Vegetables Seen In The Freezer Aisle

Fresh vegetables are great, however, sometimes they may not be available, you may not have time to prepare them, or they may be too expensive. Frozen or canned vegetables are GREAT and will get you well on your way to get the fruits and vegetables you need each day. Contrary to popular myth, frozen or canned fruits and vegetables are rich in nutrients. Frozen or canned vegetables are great to have on hand when you are in a hurry or need a quick side dish to round out a meal. Choose frozen vegetables without sauce or butter. Frozen steam in the bags vegetables are convenient. Choose low-sodium canned vegetables or rinse well to reduce sodium.



We Can Be Active In The Fall And Winter

It is easier to be physically active in the spring and summer when the weather is nice, but there are lots of outdoor activities you can do in the fall and winter. Don't let the cool temperatures discourage you:

- Go bird watching
- Rake leaves
- Stack firewood
- Go ice or roller-skating
- Jump rope
- Play in the snow
- Go for a brisk walk
- Ride bikes



Color Me Healthy Parent Bulletin Board

Plan fun, family activities.
Involve the kids in planning bike rides
or an action-packed
day at the park.

Mealtime is
more pleasant
when you give
small servings
and let the child
ask for more.

Don't cook different
foods for each family
member. Prepare
healthy meals that are
eaten by everyone.
You decide what foods
are served. Your child
decides how much
to eat or not.



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.

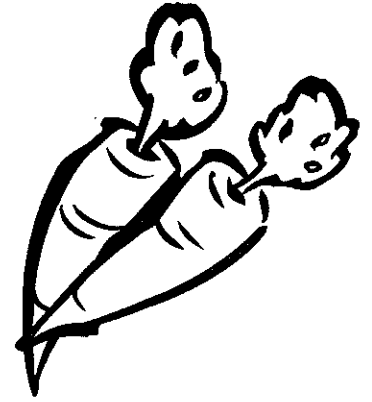
Maple Glazed Carrots

INGREDIENTS

- 2 cups baby carrots
- 1/2 cup orange juice
- 3 tablespoons maple syrup
- 1 pinch nutmeg

INSTRUCTIONS

1. Pour orange juice into a 4-cup microwave safe dish.
2. Heat 1 minute on high. Add the carrots.
3. Stir to coat the carrots with the orange juice.
4. Cover and microwave 8 to 9 minutes on high.
5. Stir again, and then add the remaining ingredients.
6. Microwave uncovered 2 minutes on high.
7. Stir and check for doneness. Cook another minute on high if needed.



NOTE: Let your child try a raw carrot while the carrots are cooking. Discuss how different they taste after they are cooked.



Food For Families On The Go

Black Bean Soup 6 servings (1 cup)

INGREDIENTS

- 1 teaspoon olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 1 tablespoon ground cumin or chili powder (or combination)
- 2 (15-ounce) cans black beans, rinsed and drained
- 2 cups chicken broth or water
- Salt and pepper to taste
- Plain yogurt or low-fat sour cream for topping

Prep Time: 20 minutes
Cook Time: 10 minutes
Calories per serving: 160

INSTRUCTIONS

1. Sauté the onion in olive oil in a large pot over medium-high heat.
2. After 2 minutes, add the cumin or chili powder.
3. Add one can of beans and broth or water. Cook for 4-5 minutes on medium heat, stir occasionally.
4. Remove from heat and use a hand blender to puree ingredients or transfer to a blender and puree.
5. Add the second can of beans to the pot and cook over medium heat 3-4 minutes or until bubbly.
6. Taste and add salt and pepper as needed.
7. Serve topped with yogurt or low-fat sour cream.



NOTICIAS DE Color Me Healthy

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

NOVIEMBRE

Súper sopas para el invierno

La sopa es una excelente comida cuando empieza a hacer frío. Hacer su propia sopa no tiene que ser complicado ni tomarse tanto tiempo. Haga la prueba con esta rápida y fácil receta de sopa de frijol negro; es aun más fácil porque lleva frijoles de lata. Asegúrese de enjuagar los frijoles para eliminar más de 1/3 del sodio. Haga que sus niños participen, hablen de todos los colores que tienen los ingredientes utilizados en esta sopa. Permita que agreguen a su sopa crema, queso rallado o cebollinas finamente picadas encima. Prepare esta receta de sopa de frijol negro que aquí presentamos.



También hay verduras en el pasillo de los alimentos congelados

Las verduras frescas son excelentes, sin embargo, algunas veces no están disponibles, están demasiado caras o usted no tiene tiempo de prepararlas. Las verduras congeladas o enlatadas son una EXCELENTE opción y le brindarán las porciones de frutas y verduras que necesita diariamente. A pesar de lo que mucha gente opina, las frutas y verduras congeladas y enlatadas son nutritivas. Tener a la mano verduras congeladas o enlatadas es una excelente opción cuando anda de prisa y necesita un acompañante rápido para complementar su comida. Elija verduras y frutas congeladas sin salsas ni mantequilla agregadas. Las verduras congeladas que se cocinan al vapor son muy convenientes. Elija verduras enlatadas bajas en sodio o bien, enjuáguelas para reducir el contenido de sodio.



Podemos mantenernos activos durante el otoño y el invierno

Es más fácil mantenerse físicamente activo durante la primavera y el verano, cuando hay buen tiempo, sin embargo, existen muchas actividades al aire libre que se pueden hacer durante el otoño y el invierno. No permitan que el frío los desanime:

- Salgan a observar las aves
- Barran las hojas de los árboles
- Apilen leña para la chimenea
- Vayan a la pista de patinaje sobre hielo o de concreto
- Salten la cuerda
- Jueguen en la nieve
- Salgan a dar una caminata vigorosa
- Salgan a andar en bicicleta



Color Me Healthy Tablero de avisos para padres

Planee actividades familiares divertidas; deje que sus niños participen en la planeación de salidas en bicicleta o a las visitas al parque.

La hora de la comida es más agradable cuando usted ofrece pequeñas porciones y permite que sus niños pidan más.

No cocine alimentos distintos para cada integrante de su familia. Prepare comidas saludables que todos coman. Usted decide qué alimentos va a servir. Su niño/a decide cuánto comer.



Cocina de niños

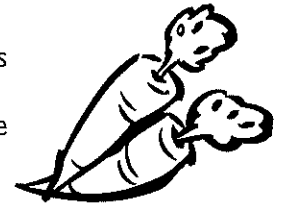
La siguiente receta está diseñada para que usted y sus niños la preparen juntos, no para que los niños la preparen solos. Se requiere supervisión y asistencia de un adulto.

Hacer participar a sus niños en la preparación de la comida, los motivará a probar nuevos alimentos y a saborearlos.

Zanahorias con jarabe de maple

INGREDIENTES:

- 2 tazas con zanahorias pequeñas
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de jarabe de maple
- 1 pizca de nuez moscada



INSTRUCCIONES:

1. Vierta el jugo de naranja en un tazón de 4 tazas de capacidad diseñado para horno de microondas.
2. Caliente durante un minuto en alto. Añada las zanahorias.
3. Agite para cubrir las zanahorias con el jugo de naranja.
4. Tape y cocine en alto en el horno de microondas durante 8 ó 9 minutos.
5. Agite nuevamente, luego añada el resto de los ingredientes.
6. Cocine en el horno de microondas durante 2 minutos en calor alto.
7. Agite y verifique la cocción; de ser necesario, cocine durante un minuto más en alto.

NOTA: Deje que su niño pruebe una zanahoria cruda mientras se cocinan las zanahorias. Platiquen sobre lo distinto que saben las zanahorias una vez que se cocinan.



Recetas para familias ocupadas

Sopa de frijol negro Rendimiento: : 6 porciones (1 taza)

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: De 10 minutos
Calorías por porción: 337

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de comino en polvo o de chile rojo en polvo (o una combinación de ambos)
- 2 latas de frijoles negros (15 onzas), enjuagados y escurridos
- 2 tazas de caldo de pollo o bien, agua
- Sal y pimienta al gusto
- Yogur sin sabor o bien, crema agria baja en grasa como cobertura

INSTRUCCIONES:

1. En una olla, dore ligeramente la cebolla en aceite de olivo, a fuego medio-alto.
2. Después de 2 minutos, agregue el comino o el chile rojo en polvo.
3. Agregue una lata de frijoles, el caldo de pollo o el agua. Cocine durante 4-5 minutos a fuego medio, revuelva ocasionalmente.
4. Retire del fuego y use un mezclador de mano para hacer puré los ingredientes, o bien, pase a una licuadora para licuarlos.
5. Agregue la segunda lata de frijoles a la olla y cocine a fuego medio durante 3-4 minutos o hasta que aparezcan burbujas.
6. Sirva con yogur o crema agria baja en grasa sobre la sopa.