



KidFood

Nutrition Matters

¡Comida saludable para los niños de hoy!

Diciembre 2007

Tradiciones de las fiestas

En las fiestas se brindan golosinas, galletas y otros dulces.

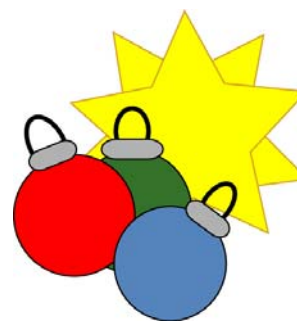
¿Qué pueden hacer los padres?

Usted quiere que sus niños coman saludablemente y también desea que disfruten de las tradiciones familiares.

Todos los alimentos pueden ser parte de una dieta saludable.

Ayude a su familia a comer saludablemente durante las fiestas:

- **No salte comidas.** Puede que su niño coma gran cantidad de golosinas si salta una comida.
- **Trate de abrir los regalos antes de comer.** A los niños pequeños se les hace difícil comer cuando están esperando los regalos.
- **No espere que ellos se comporten a la perfección durante la comida.** ¡Hay mucha emoción! Relájese y disfrute.



- **Limite la variedad de dulces.** Si hay una gran variedad de dulces, usted y su niño se tentarán y comerán más. ¡Querrán probarlos todos!
- **Prepare dulces que sean nutritivos.** Use crema de cacahuete, harina de avena, cereales y pasas.
- **Disfrute de los dulces con moderación.** Su niño aprende observando cuando usted y otros adultos disfrutan de los dulces.

No soborne a sus niños ofreciéndoles golosinas para que coman.

¡Disfrute de las fiestas!
¡Disfrute estar en familia!

Muñeco de nieve

Use tres medidas diferentes de vasos para cortar la forma redonda del muñeco de nieve.

Rebanadas de pan

Queso americano

Lonjas de jamón

Mayonesa o mostaza *light*

1. Corte formas redondas de pan y queso.
2. Haga el sándwich.
3. Decore con aceitunas, zanahorias cocidas, chícharos o pepinillos.



Ensalada de Pastas de Holiday

1 $\frac{1}{2}$ tazas de macarrones de tamaño mediano o de codo.

1 taza froten vegetales

$\frac{1}{2}$ taza frijoles

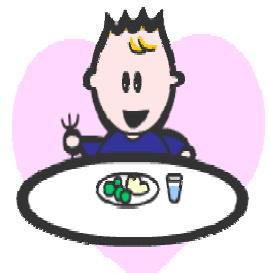
1 taza de uvas rojas de o verdes sin semillas, partidas en mitad.

$\frac{1}{4}$ taza de aderezo "Italian" con poca grasa.

1. Cocine los macarrones según las direcciones en el paquete, enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, coloque, vegetales, de frijoles, y uvas.
3. Vierta el aderezo a la ensalada y mézclelo ligeramente.
4. Refrigere y sirva.

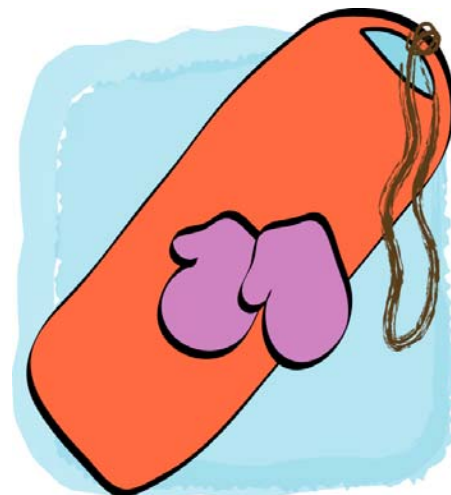
Comer con una sonrisa ¡Los niños felices comen mejor!

- Deje que ponga la mesa. A los niños les encanta ayudar. Su niño puede hacer mantelitos especiales: puede colorear páginas recortadas de un libro para pintar.
- Compre platos y vasos especiales. Elija platos y vasos con el personaje o el animal favorito de su niño.
- Use cucharitas y tenedores pequeños. Será más fácil comer para ellos.



Diversión invernal

- **Disfrute de la nieve si la tiene.** Tome un trineo y deslícense juntos.
- **Hagan un concurso de hacer muñecos de nieve.** Miren quién construye el muñeco de nieve más divertido. Trate de construir animales de nieve.
- **Jueguen en la nieve.** Pónganse abrigo, mitones y gorra. Salga. Construyan fuertes de nieve y abra caminos a través de la nieve.
- **Prepare un cuarto de juegos.** Limpie un área en el sótano, garaje o un cuarto extra. Los niños pueden saltar la cuerda, patinar, montar en triciclo, tirar una carreta y jugar con pelotas.
- **Explore su comunidad.** Busque piscinas cubiertas, pistas de patinaje, campos de fútbol y patios de recreo.
- **Hagan una caminata invernal.** Caminen juntos por la playa, por el parque, o por el zoológico. Hablen sobre cómo viven los animales en el invierno.
- **Construya un fuerte en la casa.** Consiga cajas grandes, frazadas y almohadas. Construyan una "casa de juego". A los niños les encanta gatear y rodar.
- **Bailen.** Ponga música y ibaile con sus niños!



¡Coman juntos!

Los niños comen mejor cuando comen con otros.

- Incluya a su bebé a la mesa en su trono tan pronto como sea posible.
- A los niños les encanta comer con sus padres y hermanos.
- Los niños que comen solos son más propensos a retirarse de la mesa y negarse a comer.

Trate de que su niño permanezca en la mesa y coma con usted



PLACER-NEVADA COOPERATIVE EXTENSION OFFICE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA
11477 E AVENUE (*Building 306, DeWitt Center*)
AUBURN, CA 95603

Para simplificar la información, los nombres comerciales de productos se han utilizado. No hay endoso de productos nombrados o ilustrados, ni hay crítica implicada de los productos que no se mencionan ni son ilustrados.

Coalición de Nutrición

Primer 5-EI Condado de Placer
Respaldo por la
Comisión de Niños y Familias

SHARON K. JUNGE, NFCS Advisor
VICKY PANTELS, Program Representative

Nutrition Matters

KidFood es publicada 12 veces al año.
Copyright 2007

El contenido de KidFood no intenta ofrecer consejos medicos;
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.

Universidad de California
Extension Cooperativa
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
Teléfono: 530-889-7350
Fax: 530-889-7397
Correo Electrónico: ceplacer@ucdavis.edu
La Red: <http://ceplacer.ucdavis.edu>