

# Nutrition Notes *TO GO*



## Show them you care

It's easy to use food as a reward with children (dessert after a meal, a candy bar, a meal at a fast food restaurant, etc.) But when we do this, children learn to reward or comfort themselves with food. Over time it can lead to overweight. Try these non-food ideas to reward your children and show them you care:

- Praise is a great reward: "You did a great job!", "You amaze me!", "Awesome!", and "What a good helper!"
- Have your child choose a game to play with you.
- Turn on some music and dance with your child.
- Let your child invite a friend over to play or spend the night.
- Take your child to the library to pick out a new book and then read it to your child.
- Do a puzzle or an art project together.
- Make up stories or draw pictures together.

**DECEMBER**

## What's in Season...

**S**ave money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in December are:

### Vegetables:

Cabbage  
Carrots  
Parsnips  
Potatoes  
Turnips  
Winter squash

### Fruits:

Apples  
Dates  
Grapefruit  
Oranges  
Pomegranates  
Tangerines



## Keep Moving

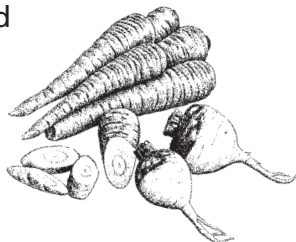
Children love to move! Physical activity helps both their brains and bodies develop. Give holiday presents that will encourage active play in all seasons. Choose things you enjoy too! Frisbees, hula hoops, soccer balls, jump ropes, water bottles, or a CD of dance music are all fun. Try giving coupons for doing a physical activity together such as a walk to a nearby playground or visits to the library to choose exercise DVDs or videos.



## Winter Vegetable Soup

Serves 10

2 parsnips, peeled and chopped  
2 small turnips, peeled and chopped  
2 carrots, peeled and chopped  
2 medium onions, peeled and chopped  
½ cup barley, uncooked  
6 cups water  
2 chicken or vegetable bouillon cubes  
2 teaspoons dried basil  
Pepper to taste



1. Wash and prepare the vegetables.
2. Put the vegetables in a large pot or saucepan.
3. Add the barley, water, bouillon cubes and basil and bring to a boil.
4. Reduce the heat, cover and simmer for 1 to 2 hours.
5. Check the soup often, adding more water as needed.
6. Add pepper to taste. You can also add a few shakes of Tabasco sauce and ¼ teaspoon of curry powder if you would like a spicier taste.

**Nutrition Facts:** Serving Size: 1 cup; Calories: 80; Fruits and Vegetables: 1/2 cup; Fat: 0 g; Fiber: 3 g; Sodium: 210 mg



## Muéstreles que a usted le importan

**E**s fácil usar la comida como recompensa para los niños (un postre después de una comida, una barra de caramelo, una comida en un restaurante de comida rápida, etc.). Pero cuando hacemos esto los niños aprenden a encontrar una recompensa o consuelo en la comida, y con el tiempo esto puede llevar a problemas de sobrepeso. Pruebe estas ideas, que no están relacionadas con la comida, para recompensar a sus niños y mostrarles que ellos le importan:

- Los elogios son una estupenda recompensa: "¡Hiciste un estupendo trabajo!", "¡Me dejaste asombrado /a!", "¡Sensacional!", y "¡Eres un /a gran ayudante!"
- Haga que sus niños escojan un juego para jugar con usted.
- Ponga música y baile con sus niños.
- Deje que sus niños inviten amigos de visita para jugar o pasar la noche.
- Lleve a sus niños a la biblioteca para escoger un libro nuevo, y luego léalo con ellos.
- Armen juntos un rompecabezas o realicen un proyecto de arte.
- Inventen historias, o dibujen juntos.

## Qué está de estación...

**¡A**horre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y verduras frescos más convenientes para comprar en diciembre son:

### Frutas:

Dátiles  
Granadas  
Manzanas  
Naranjas  
Mandarinas  
Toronjas

### Verduras:

Calabaza de invierno  
Chirivía o nabiza  
Nabos  
Papas  
Repollo  
Zanahorias



## A movernos

**¡A** los niños les encanta moverse! La actividad física ayuda a que se desarrollen tanto sus

cerebros como sus cuerpos. Para las fiestas de los regalos que los alienten a jugar activamente. ¡Escoja cosas que le gusten a usted también! Los frisbees, hula hoops, pelotas de fútbol, sogas para saltar, cantimploras, o CDs con música para bailar son muy divertidos. Pruebe regalarles cupones para realizar una actividad física juntos, como caminar hasta un parque cercano, o visitas a la biblioteca para escoger DVDs o videos de ejercicios.



## Sopa invernal de vegetales

Porciones: 10

2 nabizas o chirivías (*parsnips*), peladas y picadas  
2 nabos (*turnips*), pelados y picados  
2 zanahorias, peladas y picadas  
2 cebollas medianas, peladas y picadas  
½ taza de cebada, sin cocinar  
6 tazas de agua  
2 cubitos de caldo de pollo o verduras  
2 cucharaditas de albahaca seca  
Pimienta al gusto



1. Lavar y preparar las verduras.
2. Poner las verduras en una olla o cacerola grande.
3. Agregar la cebada, el agua, los caldos en cubos y la albahaca, y hacer hervir.
4. Bajar el fuego, tapar y hervir a fuego mínimo de 1 a 2 horas.
5. Vigilar la sopa con frecuencia, agregando más agua de ser necesario.
6. Agregar pimienta al gusto. Se puede agregar también un poquito de salsa Tabasco y ¼ cucharadita de polvo curry, si se desea más condimentado.

**Datos de nutrición:** Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 80; frutas y verduras: 1/2 taza; grasas: 0 g; fibra: 3 g; sodio: 210 mg