

Nutrition Notes *TO GO*



JANUARY

Healthy Snacks

Snacks keep our energy level up between meals. Children need to snack more often than adults to get the energy and nutrients they need each day. Here are some tips for choosing healthy snacks:

- Include foods from at least two food groups such as low-fat cheese and crackers, yogurt and fruit, peanut butter and toast, or carrots and fruit juice.
- Give children small serving sizes and let them ask for more if they are still hungry.
- Portion out snacks before you start eating – otherwise it's easy to lose track of how much you've eaten.
- Choose snacks that are lower in fat and sugar such as fruits, vegetables, whole-grain crackers or cereal, skim or low-fat milk, low-fat cheese, yogurt, and lean meats.
- Leftovers make great snacks!

What's in Season...

Save money and enjoy the best flavors of the season! Best buys for fresh fruits and vegetables in January are:

Vegetables:

Broccoli Spinach
Cauliflower Sweet potatoes
Cabbage Winter squash
Potatoes

Fruits:

Grapefruit
Oranges
Pears
Tangerines

Keep Moving

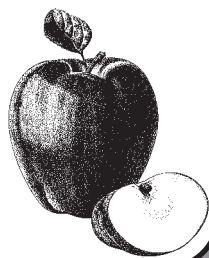
Staying active when it's cold outside can be a challenge. Think of the world around you as your own personal fitness center! Use cans as dumbbell weights to exercise your arms, climb stairs whenever you can, and get your blood pumping as you vacuum and clean. Invite your child to join in! You can also walk at an indoor location (like a mall), or bundle up for a walk outside when it's not too cold!



Rolled Fruit Pies

Serves 4

4 (6 or 8-inch) flour tortillas
2 medium pears or apples, washed, cored, peeled, and chopped
¼ teaspoon ground cinnamon
2 tablespoons brown sugar
⅛ teaspoon ground nutmeg
2 tablespoons milk
sugar (optional)



TIP: This easy snack adds fruit to your diet. Tortillas, with a variety of toppings, make great snack-builders.

1. Preheat oven to 350° F. Warm tortillas in microwave or oven to make them easier to handle.
2. Wash and prepare fruit.
3. Place ¼ of the fruit on half of each tortilla.
4. In a small bowl, stir together brown sugar, cinnamon, and nutmeg. Sprinkle over fruit.
5. Roll up the tortillas, starting at the end with the fruit.
6. Place on an ungreased baking sheet. Make small slashes to allow steam to escape. Brush with milk and sprinkle with additional sugar if desired.
7. Bake in 350° F oven for 8-12 minutes or until lightly brown.
8. Serve warm or cool. (Allow to cool slightly after removing from oven.)

Nutrition Facts: Serving Size: 1 pie, with 8 inch tortilla; Calories: 220; Fruits and Vegetables: ¾ cup; Fat: 3.5 g; Fiber: 2 g; Sodium: 340 mg
Source: Adapted from: Mission Nutrition: *Cooking for Better Health and Kids a Cookin'* Kansas State University Cooperative Extension



Bocadillos saludables

Los bocadillos hacen que nuestros niveles de energía se mantengan altos entre comidas. Los niños necesitan comer bocadillos más a menudo que los adultos para obtener la energía y los nutrientes que necesitan cada día. Éstas son algunas sugerencias para escoger bocadillos saludables:

- Incluya alimentos de al menos dos grupos de alimentos, como queso bajo en grasas y galletas saladas, yogurt y fruta, mantequilla de maní y tostada, o zanahorias y jugo de frutas.
- Sírvales a los niños porciones pequeñas, y deje que pidan más si aún tienen hambre.
- Divida en porciones los bocadillos antes de comenzar a comer –de otra manera es fácil perder la cuenta de cuánto ha comido ya.
- Escoja bocadillos que tienen contenidos más bajos de grasa y azúcar, como frutas, verduras, cereal o galletas integrales, leche descremada o baja en grasas, queso bajo en grasas, yogurt, y carnes magras.
- ¡Los sobrantes son estupendos como bocadillos!

Qué está de estación...

¡Ahorre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Las frutas y verduras frescas más convenientes para comprar en enero son:

Verduras:

Batatas
Brócoli
Coliflor
Calabaza de invierno
Espinaca
Papas
Repollo

Frutas:
Naranjas
Peras
Mandarinas
Toronjas

A movernos

Mantenernos activos cuando afuera hace frío puede ser todo un desafío. Considere el mundo que lo rodea como si fuera su propio gimnasio privado. Use latas como pesas para hacer ejercicios con los brazos, suba escaleras siempre que pueda, y acelere su circulación al limpiar y pasar la aspiradora. ¡Invite a sus niños a hacerlo juntos! También puede caminar en un lugar cerrado (como un centro comercial), o abrigarse y salir a caminar afuera cuando no esté tan frío.



Pastelillos de fruta enrollados

Porciones: 4

4 tortillas de 8 pulgadas de diámetro
2 peras o manzanas medianas, lavadas, sin los centros, peladas, y cortadas
¼ cucharadita de canela molida
2 cucharadas de azúcar morena
½ cucharadita de nuez moscada molida
2 cucharadas de leche
azúcar (opcional)



SUGERENCIA:

- Este bocadillo es fácil de preparar y le agrega frutas a su dieta. Las tortillas, con una variedad de coberturas, son estupendas para preparar bocadillos

Datos de nutrición: Tamaño de la porción: 1 pastel; con una torta de 8 pulgadas; calorías: 230; frutas y verduras: 1½ tazas; grasas: 4 g; fibra: 4 g; sodio: 340 mg

Fuente: Adaptado de: Mission Nutrition: *Cooking for Better Health and Kids a Cookin'* Kansas State University Cooperative Extension

1. Precalentar el horno a 350° F. Calentar las tortillas en el horno de microondas o en el horno convencional, para que sean más fáciles de manejar.
2. Lavar y preparar la fruta.
3. Poner ¼ parte de la fruta en la mitad de cada tortilla.
4. En un pequeño recipiente mezclar revolviendo el azúcar morena, la canela y la nuez moscada. Espolvorear sobre la fruta.
5. Enrollar las tortillas, comenzando por la parte que tiene la fruta.
6. Ubicarlas en una lámina para hornear sin engrasar. Hacerles pequeños cortes para permitir que escape el vapor. Pintar con leche, usando un cepillo o pincel y espolvorear con el azúcar adicional, si se desea.
7. Hornear a 350° F por 8-12 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.
8. Servir calientes o frías. (Dejar que se enfrien levemente después de retirar del horno.)