



Nutrition Notes **TO GO**

SEPTEMBER

Munch a Better Lunch!

Lunch gives us a midday boost in energy to work and learn throughout the afternoon. Make lunch count by following these tips:

- Have at least one fruit and one vegetable with lunch every day. Eating more fruits and vegetables is one of the best things we can do for our health!
- Plan ahead when you shop – think about what foods you will need for lunches.
- Use leftovers. Make a sandwich with leftover chicken or use leftover chicken, broth, vegetables, and pasta to make a quick soup.
- Resist the urge to buy sweets or chips for children’s lunches. Instead, pack carrot sticks or other raw vegetables and fresh fruit. Send 100% juice or water in a plastic drink container or thermos instead of buying costly drink boxes.
- Be sure to apply for free or reduced-price school meals for your children. They can help your children get nutrients they need each day. The school sends an application home at the beginning of every school year or you can apply at any time.



Apple Cake

- 2 eggs
- 1 teaspoon vanilla
- ¾ cup applesauce
- 4 cups apples, washed, cored and sliced
- 2 cups sugar
- 2 cups flour
- 1½ teaspoons baking soda
- 2 teaspoons cinnamon or apple spice seasoning mix

TIPS:

- Keep the peel on the apple for added fiber.
- Cut into 12 pieces and freeze some for later. Thaw in microwave when ready to eat.

Nutrition Facts: Serving Size: 1 piece of cake (made with apple skins on); Calories: 250; Fruits and Vegetables: ½ cup; Fat: 1 g; Fiber: 2 g; Sodium 170 mg

What’s in Season...

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

- Vegetables:**
- Green beans
 - Broccoli
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower
 - Greens (bok choy, collards, kale, spinach)
 - Green peppers
 - Winter squash
 - Tomatoes

Fruits:

- Apples
- Grapes
- Peaches
- Pears
- Plums
- Watermelon

Keep Moving



Illustration from *On Track to Kindergarten*, Elgin, IL: Building Blocks, 2001.

Put on your favorite music and dance, dance, dance!

You don’t have to know any steps, just move to the music. Learn a few new moves by checking out dance videos from the library and dancing along.

Serves 12

1. Preheat oven to 300° F.
2. Wash, core and slice apples.
3. Mix together eggs, vanilla, and applesauce (wet ingredients).
4. In a separate large bowl, mix apples, sugar, flour, baking soda, and cinnamon (dry ingredients).
5. Add wet ingredients to dry ingredients and stir until blended.
6. Pour mixture into a 9”x12” pan and bake for 50 minutes, or until a knife or toothpick inserted into the center of the cake comes out clean.



Apuntes de Nutrición **PARA LLEVAR**

SEPTIEMBRE



¡Disfrute de un mejor almuerzo!

A mitad del día, el almuerzo le da un estímulo a nuestra energía para trabajar y aprender durante toda la tarde. Déle importancia a su almuerzo, siguiendo estos consejos:

- Coma al menos una fruta y un vegetal con su almuerzo, cada día. Consumir más frutas y verduras es una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestra salud.
- Planee con anticipación antes de ir a comprar – piense qué alimentos va a necesitar para los almuerzos.
- Use alimentos que le hayan sobrado. Prepare un sandwich con pollo sobrante, o use pollo sobrante, caldo, verduras y pasta, para preparar un sopa rápida.
- Resista el impulso de comprar dulces o *chips* para los almuerzos de los niños. En lugar de eso, prepáreles zanahorias cortadas, u otros vegetales crudos y frutas frescas, para llevar. Póngales en un envase plástico para bebidas jugos al 100% o agua, en lugar de bebidas más caras en cajitas.
- Asígurese de solicitar para sus niños comidas escolares gratuitas o de costo reducido. Pueden ayudarle a su hijo a adquirir los nutrientes que necesitan diariamente. La escuela envía un formulario a casa al inicio de cada año escolar o usted lo puede solicitar en cualquier momento.

Qué está de estación...

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

Verduras:

Brócoli
Calabaza de invierno
Coliflor
Habichuelas verdes
Pimientos verdes
Repollo
Tomates
Verduras de hoja verde (acelgas, bok choy, col rizada, espinaca)
Zanahorias

Frutas:

Ciruelas
Duraznos
Manzanas
Peras
Sandía
Uvas

A movernos



Ponga su música favorita, y ¡baile, baile y baile! No es necesario que sepa ningún paso especial, sólo muévase al son de la música. Puede también aprender algunos pasos si saca videos de danza de la biblioteca, y baila con ellos.

Ilustración tomada de *On Track to Kindergarten*, Elgin, IL: Building Blocks, 2001.

Torta de manzana

2 huevos
1 cucharadita de vainilla
¾ taza puré de manzana
4 tazas de manzanas rebanadas, lavadas y sin los centros.
2 tazas de azúcar
2 tazas de harina
1½ cucharaditas de polvo de hornear
2 cucharaditas de canela, o mezcla de especias para manzana

SUGERENCIAS:

- Para agregar fibra déjeles la cáscara a las manzanas.
- Corte en 12 pedazos y congele algunos para después. Descongele los pedazos que desea en el microondas cuando vaya a comer.

Datos de nutrición: Porción: un pedazo de bizcocho (hecho con las cáscaras de las manzanas); Calorías: 250; Frutas y Verduras: 1/2 taza; Grasa: 1 g; Fibra: 2 g; Sodio: 170 mg

Porciones: 12

1. Precalentar el horno a 300° F.
2. Lavar, descorazar y cortar las manzanas en rodajas.
3. Mezclar los huevos, la vainilla y el puré de manzana (los ingredientes líquidos).
4. En un recipiente grande mezclar por separado las manzanas, el azúcar, el harina, el polvo de hornear y la canela (los ingredientes secos).
5. Agregar los ingredientes líquidos a los secos y revolver hasta que estén bien mezclados.
6. Volcar la mezcla en un recipiente para horno de 9" x 12" y cocinar durante 50 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo o un palillo de dientes en el centro de la torta salga limpio.

