

Información de Nutrición

Alimentos Sanos para Niños —Cambiar los Hábitos Alimenticios de su Familia

Comer sanamente quiere decir alimentarse por medio de una variedad de alimentos, de todos los grupos diferentes. Esto quiere decir escoger pocos alimentos que contienen muchas grasas y azúcares. Pero no quiere decir que su hijo no puede comer postres u otras golosinas una que otra vez.

Si planea un poco, Usted puede crear una estructura que le proporciona a su hijo (y a Usted) la libertad para poder escoger cosas sanas. Piense en esto para planear no solo para sus hijos, sino para todos los miembros de su familia.

Primeros pasos:

Haga un horario de bocadillos y alimentos regular. Los niños necesitan comer por lo menos cada 3 o 4 horas. La mayoría de los niños se sienten bien con tres comidas y dos o tres bocadillos al día. Coma sus alimentos en familia lo más frecuente posible.

Empiece con retos pequeños y fáciles de lograr, tales como ofrecer más frutas y vegetales en las comidas y bocadillos.

Observe los tamaños de las porciones. Recuerde que los niños pequeños pueden comer cantidades más pequeñas que los adultos. Aunque ponga atención en los tamaños de las porciones es importante (especialmente con alimentos menos nutritivos). Depende de su hijo decidir cuanta comida el o ella necesita comer en una comida para sentirse lleno(a).

Despacio elimine la soda y otras bebidas que contienen niveles elevados de azúcar. A la hora de comer, sirva leche entera a niños menores de 2 años. (Los ácidos grasos esenciales de la leche entera, son necesarios para el crecimiento y desarrollo del cerebro). Sirva leche sin grasa o baja en grasa a niños mayores de 2 años (a esta edad, los niños obtendrán suficiente grasas en su dieta para suplir estos nutrientes). En otras horas del día, sirva agua para calmar su sed. Usted puede motivar a sus hijos a consumir más agua y pocas bebidas endulzadas, al tener agua a la mano en el refrigerador.

Use MyPyramid como una guía general para planear sus comidas y para tener idea de una variedad de alimentos que puede ofrecer a su familia.

Motive a que consuman alimentos sanos.

Sea un ejemplo

Practique el comer sanamente y hábitos de ejercicio que Usted desea que sus hijos tengan. Su ejemplo es la herramienta más poderosa de aprendizaje.

Aumente el tiempo de actividad. Que la actividad física a diario sea parte de la vida diaria de su familia. Ponga límites en el tiempo que sus hijos ven televisión y tiempo en la computadora, a no más de dos horas al día.

Coma desayuno. Tener desayuno con su hijo puede ayudar a empezar un hábito sano para toda la vida.

Que su hijo participe en planear las comidas y en la compra de alimentos. Cuando su hijo cuente con la edad apropiada, muéstrole acerca de la preparación de alimentos, cocinar y alimentos seguros, y más adelante como usar la información de las etiquetas de alimentos. Y al mismo tiempo le proporciona la oportunidad a su hijo de tomar una decisión, recuerde que Usted tiene la última palabra para planear sus alimentos.

Source Web, MD



Interesado en ser

Parte del Cambio?

En el Departamento De Nutrición De Los Niños, siempre están en busca de empleados substitutos, responsables, para ayudar a la hora que se sirve el almuerzo, en este trabajo el sueldo inicial es de \$12.35 por hora, es perfecto para los padres de familia que tienen niños en la escuela.

También estamos en busca de voluntarios que nos ayuden con nuestro programa de educación en nutrición. Empezaremos muy pronto en nuestro programa anual "Educación de Nutrición en el Salón De Clases" Siempre estamos en busca de voluntarios, no necesita ser un experto, solo que le guste estar con niños y tener mucha energía.

¿Interesados? Llame al
760 943-2042.

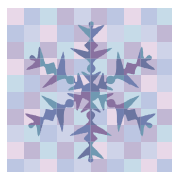
Información para Padres de Familia

¿Participará su Hijo en Una Excursión o Paseo Escolar?

El Departamento de Nutrición Infantil, llevará a cabo la reunión del Comité de Consejo De Nutrición Infantil que se realiza cada cuatro meses, miércoles 10 de marzo del 2010 a las 9 am, en la oficina de Nutrición Infantil. Si Usted está interesado en asistir, por favor llámenos para reservar al (760) 943-2042.

Ingrese a el sitio de Internet Mealpay al <http://www.mealpayplus.com> aunque Ustedes no usen el sitio para pagar almuerzos por medio del Internet, Usted puede usar el servicio gratis para revisar saldos y recibir recordatorios por medio de correo electrónico, acerca de su saldo.

Diciembre 2009 y Enero 2010



* vegetariano
 ** producto de puerco
 ** Producto de puerco

Barra de Ensaladas Cada Martes y Jueves

Menú sujeto a cambios

Surfside Pizza
 Harina integral

VEGETARIAN

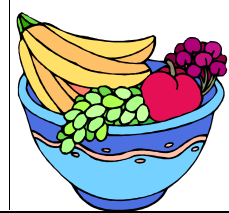
THE DELICATESSEN

BUN APODÍTITE

Análisis de nutrientes semanal: Calorías 661, Calcio 458.57, Vitamina A 609, Vitamina C 41.07mg, Proteína 27.64g., Fibra 6.70 Carbohidratos 92.56 Total de grasa 19.33g, grasa saturada 6.95g.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	*Pizza de **pepperoni con queso con galleta Graham	*Pizza de **pepperoni con queso	*Pizza de **pepperoni con queso	*Pizza de **pepperoni con queso	*Pizza de **pepperoni con queso
	*Burrito de queso con frijoles integral y galleta Graham	*Paquetes calientes sabor taco con queso*	*Burrito de queso con frijoles integral	Nuevo! Ravioli con queso y salsa Marinara	*Macarrón Con queso
	Croquetas de pollo y galleta Graham	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo	Croquetas de pollo
	Hot Dog de pavo Galletas Graham	Hamburguesas con queso en pan integral	Hot dog empanizado (Corn Dog)	Emparedado de atún en pan integral	Hamburguesas con queso en pan integral
	Ensalada Cesar con pollo y galleta Graham	Carne en salsa Teriyaki con arroz	Nuevo! Pollo Chow Mein	Desayuno en el Almuerzo ** (WAFFLES Y SALCHICHA)	Ensalada Cesar con pollo

Almuerzo incluye escoger platillo principal, fruta, vegetal y leche. Precio de almuerzo es de \$2.50 o cargarlo a la cuenta prepagada. Leche es 0.35 cen-



Alimentos extras

Alimentos dulces

Leche

Zanahorias Elote Panecito integral	Zanahorias Chicharos Panecito integral Uvas pasas	Zanahorias Elote Panecito integral	Zanahorias Ejotes Panecito integral Uvas pasas	Zanahorias Garbanzos Panecito integral
Fruta fresca Peras	Fruta fresca Duraznos	Fruta fresca Albaricoque	Fruta fresca mixta	Fruta fresca Shape ups Pera
Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa	Leche de chocolate sin grasa y leche con 1% de grasa

