



June 2013

Supplement

Garden Vegetables and Rice

Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 clove garlic, minced
- 1 small onion, sliced
- 2 bell peppers, sliced
- 1 zucchini, sliced
- 3 large tomatoes, diced
- 1 cup mushrooms
- 1 teaspoon Italian seasoning
- 2 cups cooked brown rice
- 2 tablespoons parmesan cheese

Directions:

1. Heat oil in pan over medium heat, then add garlic and onion.
2. Add bell peppers, squash, mushrooms and herbs and sauté until tender.
3. Add tomatoes and simmer for about 15 minutes.
4. Serve each ½ cup portion over brown rice and sprinkle with cheese.

Source: <http://www.ceniagaracounty.org/pick-niagara-farm-markets/farmers-market-recipes/>

Helping Children to be Healthy Children

As school ends and summer begins, many children spend a lot more time at home. Looking for fun activities to do with your children? Cook or be active! As a parent, you play an important role in your child's health and well-being. If you help your child establish healthy habits when they are young, they will be more likely to keep them when they get older. Here are ways to get started:

Spend Time with Your Children

Your children will be more likely to eat healthy or be active if they see you doing the same things. Combine quality family time with important lessons about health and fitness. For example:

- Let your children be involved in planning and cooking meals, while teaching them about eating right.
- Eat meals together! Your children will be less likely to overeat or snack too much.
- Find activities you can do as a family, such as walking, bike riding, swimming, gardening, or playing hide and seek.

Reward Good Behavior

Children respond well to praise. Encourage new behaviors, like eating more vegetables, by making small, realistic goals. Once your child reaches that goal, encourage him or her and celebrate their success! Be sure not to reward good behavior with TV, video games, candy or snacks. Find another way to celebrate, like a family trip to the park.

Understand that Every Child Is Different

One child may love bell peppers, another may hate them. One child may want to do gymnastics, another to play baseball. Encourage physical activity that your child enjoys. Serve healthy foods that your child thinks taste good. Remember, a child's tastes can change! Reintroduce foods every once in a while. They may try and like them!

Source: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/HowtoMakeaHealthyHome/Help-Children-Develop-Healthy-Habits_UCM_303805_Article.jsp



Junio 2013

Boletín

Hortalizas y arroz

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cebolla chica, en rebanadas
- 2 pimientos, en rebanadas
- 1 calabacín *zucchini*, rebanada
- 3 tomates grandes, en cuadritos
- 1 taza de champiñones
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharada de queso parmesano

Preparación:

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio, luego agregue el ajo y la cebolla.
2. Agregue los pimientos, calabacín, champiñones y sazónador y sofría hasta que se ablanden.
3. Agregue los tomates y cocine a fuego lento durante 15 minutos
4. Sirva una porción de ½ taza sobre el arroz integral y espolvoree con el queso parmesano.

Fuente: <http://www.ceniagaracounty.org/pick-niagara-farm-markets/farmers-market-recipes/>

Ayude a los niños a ser niños sanos

Al concluir el año escolar y dar inicio al verano, muchos niños pasan mucho más tiempo en casa. ¿Busca actividades para hacer con sus hijos? ¡Cocinen o manténganse activos! Como padre o madre, usted juega un papel muy importante en la salud y bienestar de sus hijos. Si los ayuda a establecer hábitos saludables cuando son pequeños, tendrán mayores probabilidades de mantenerlos cuando sean adultos. He aquí algunas ideas para empezar:

Pase tiempo con sus niños

Sus niños estarán más dispuestos a comer saludablemente o ser activos si lo ven a usted haciendo lo mismo. Combine el tiempo que pasa con sus hijos en familia con lecciones importantes sobre salud y buen estado físico. Por ejemplo:

- Deje que sus niños que participen en la planeación y preparación de las comidas, y al mismo tiempo enséñeles a comer saludablemente.
- ¡Coman juntos! Así será menos probable que sus niños coman en exceso o consuman muchas botanas.
- Encuentre actividades que puedan llevar a cabo en familia, como caminar, montar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín o jugar a las escondidas.

Premie la buena conducta

Los niños responden bien a los elogios. Fomente nuevos hábitos, como comer más verduras, estableciendo metas pequeñas y realistas. Una vez que sus hijos alcancen esa meta, ¡aliéntelos y celebre sus logros! Asegúrese de no premiar una buena conducta dejando que vean más televisión, jueguen más videojuegos o dándoles dulces o botanas. Busque otra forma de celebrar, como un paseo en familia al parque.

Comprenda que cada niño es diferente

Puede ser que a un niño le encanten los pimientos, pero otro los deteste. Un niño podría querer practicar gimnasia y otro jugar béisbol. Fomente la actividad física que a sus hijos les guste. Sirva alimentos saludables que sus hijos creen que tienen buen sabor. Recuerde que el gusto de un niño puede cambiar. De vez en cuando, vuelva a servirles los mismos alimentos. ¡Podrían probarlos y gustarles!

Fuente: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/HowtoMakeaHealthyHome/Help-Children-Develop-Healthy-Habits_UCM_303805_Article.jsp