



## August 2013 Supplement

**Garden Pasta Salad****Ingredients:**

- 1/2 cup shell pasta, cooked
- 1/4 cup carrots, shredded
- 3 oz fresh chicken, roasted
- 1 1/2 cups lettuce
- 1/2 cup cucumber, peeled, sliced
- 6 cherry tomatoes, halved
- 2 tablespoons fat free ranch dressing

**Directions:**

1. Cook pasta according to package directions.
2. Cube roasted chicken.
3. Mix carrots, chicken, lettuce, cucumber and tomatoes in a bowl. Drizzle with ranch.
4. Refrigerate until chilled, then serve.



Source: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/recipe?iRID=150>

**New School Year, New Lunch**

The start of the school year is just around the corner. Use this fresh start to give your child's lunchbox a makeover. Here are some ideas:

**Pack Foods That Last**

Your child probably won't have access to refrigeration or cooking equipment. Their meals should be stable enough to remain safely packed away until lunch. Looking for foods that will last? Try...

- Trail mix
- Granola bars
- Bagels
- Carrot or celery sticks
- Single serve applesauce
- Whole fruit

**Remember Food Safety**

- Prepare meals on clean surfaces to prevent cross contamination.
- Wash lunchboxes with warm, soapy water after each use.
- Perishable foods should not be in the temperature danger zone (40-140 °F) for more than two hours. Keep foods cold by using an ice pack and an insulated lunch box.

**Make the Lunchbox Fun**

Waste can be a problem when it comes to kid's lunches. Reduce waste by making lunch a fun experience for your child:

- Include new fruits and vegetables for your child to taste.
- Celebrate special occasions with festive treats or themed meals.
- Invest in a decorative lunchbox.
- Use foods with different colors, shapes and sizes.

**Get Your Child Involved.**

Children are more likely to eat their food if they help plan the meal. Ask your child which school-provided meals they will eat. On days that they don't like the school lunch, work with your child to plan a meal that he or she likes and that is healthy. For example, try saying that all lunches must include some protein, a grain, a fruit and vegetable, and a dairy product. Then, have your child give you examples of foods they will eat that fit those categories.

Sources: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6748> , <http://www.eatright.org/kids/tip.aspx?id=6442464835>



Agosto 2013

Boletín

## Ensalada de pasta con verduras

### Ingredientes:

- ½ taza de pasta de conchitas cocida
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 3 oz de pollo fresco rostizado
- 1 ½ tazas de lechuga
- ½ taza de pepino pelado y en rodajas
- 6 tomates *cherry*, cortados a la mitad
- 2 cucharadas de aderezo *ranch* sin grasa

### Preparación:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las indicaciones del paquete.
2. Corte el pollo rostizado en trozos pequeños.
3. Mezcle las zanahorias, pollo, lechuga, pepino y tomates en un tazón y rocíe con el aderezo.
4. Refrigere hasta que se enfríe y sirva.



Fuente: <http://www.uvm.edu/extension/HealthyBagLunchRecipesandChart.pdf>

## Nuevo año escolar, nuevo almuerzo

El nuevo año escolar está a la vuelta de la esquina. Aproveche ese nuevo inicio para darle a la lonchera de su hijo un buen cambio. Aquí le ofrecemos algunas ideas:

### Incluya alimentos que duren

Su hijo no tiene acceso a un refrigerador en la escuela. Sus comidas deben poder mantenerse en buen estado hasta que llegue la hora del almuerzo. ¿Busca alimentos que no se echen a perder? Pruebe:

- Muesli (trail mix)
- Barras de granola
- Fruta entera
- Palitos de zanahoria o apio
- Porciones individuales de puré de manzana
- *Bagels* con mantequilla de cacahuete

### Acuérdese de la seguridad alimentaria

- Prepare los alimentos en superficies limpias para prevenir la contaminación cruzada.
- Lave las loncheras con agua tibia y jabonosa después de cada uso.
- Los alimentos perecederos no deben permanecer en la zona de peligro (40-140 °F) por más de dos horas. Use una bolsa de hielo (*ice pack*) y una lonchera con aislamiento para mantener fríos los alimentos.

### Haga de la lonchera algo divertido

Reduzca los desperdicios preparando una lonchera divertida con cosas que su hijo si se coma:

- Incluya frutas y verduras nuevas para que su hijo pruebe.
- Celebre las ocasiones especiales con bocadillos festivos o comidas temáticas.
- Invierta en una lonchera atractiva.
- Use alimentos con diferentes colores, formas y tamaños.

### Anime a su hijo que participe

Los niños tienden más a comerse los alimentos si ayudan a planear las comidas. Pregunte a su hijo cuáles de las comidas que proporciona la escuela le gustaría comer y en los días que no le apetezca comer en la escuela, ayúdele a planear un almuerzo saludable y que le guste. Por ejemplo, intente diciendo que todos los almuerzos deben incluir algo de proteína, granos, frutas y verduras y un producto lácteo. Entonces pídale a su hijo que le dé ejemplos de alimentos que vaya a comer que pertenezcan a estos grupos.

Fuentes: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6748>, <http://www.eatright.org/kids/tip.aspx?id=6442464835>