



May 2014 Supplement

Pita Pizzas

Ingredients:

- 1 cup tomato sauce
- 1 cup grilled boneless, skinless chicken breasts, diced (about 2 small breasts)
- 1 cup cooked broccoli
- 2 tablespoons low-fat, grated parmesan cheese
- 1 tablespoon fresh, chopped basil (or 1 teaspoon dried)
- 4 (6-inch) whole-wheat pitas

Directions:

1. Preheat oven or toaster oven to 450 degrees.
2. Equally spread the tomato sauce, chicken, broccoli, cheese, and basil on the 4 pita breads.
3. Place pitas on a nonstick baking sheet. Bake for about 5-8 minutes until golden brown and chicken is heated through.
4. Serve immediately and enjoy!



Source: <http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Meals-Recipes/Browse-Search-Recipes/rid/94215/pita-pizzas.aspx>

Easing the Picky Eating Period

Children are naturally picky eaters. Around age 2, they start to grow at a slower rate and their appetite changes. Children are unsure about trying new foods and excited about exploring the world around them. These behaviors can make feeding your child feel impossible, or make you feel like you're doing something wrong. Don't worry—picky eating is natural and normal. Here are three strategies for getting through picky periods:

Attitude is Everything

- Be calm. When you are relaxed and patient with your child during a picky stage, they are more likely to outgrow it.
- Let your child eat in response to their natural appetite. Don't force a child to eat or bribe them with food.
- Don't worry. Often, children need to try a food multiple times before they like it. Children can grow into their food preferences, so keep trying!

Share the Responsibility

Parents, it is your job to buy and prepare a variety of healthy foods, to offer regular meals and snacks, and to set an example. Let children decide which foods they choose to eat and how much.

When children are involved in the process of making a meal, they are more likely to try new foods. Here are some ways to get them involved:

- Let children help you choose the best produce at the grocery store
- Involve children in the cooking process by letting them wash vegetables, tear lettuce, or cook with the microwave.
- Appoint your child the “official taste tester” to make trying new foods fun.

Make Meal Time Fun

- Create a kid-friendly eating environment. Use small and colorful cups, bowls, plates and utensils to match your child's size.
- Kids eat with their eyes—just like we do. Make meals appealing by choosing colorful foods and fun shapes.
- Limit distractions. A calm, distraction-free environment makes kids feel more at ease to try new foods, and less likely to want to jump up and explore the world.

Sources: <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442459366>, <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442460142>



Mayo 2014

Boletín

Pizzas con Pan Pita

Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de pollo sin hueso ni pellejo a la parrilla, en cuadritos (alrededor de 2 pechugas pequeñas)
- 1 taza de brócoli cocido
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado, bajo en grasa
- 1 cucharada de albahaca fresca picada (o 1 cucharadita si usa albahaca seca)
- 4 panes pitas (6 pulgadas) de harina integral



Preparación:

1. Precaliente el horno u horno tostador a 450 grados.
2. Unte la salsa de tomate, y distribuya el pollo, brócoli, queso y albahaca en los cuatro panes pita.
3. Coloque los panes en una charola para hornear antiadherente. Hornee de 5 a 8 minutos hasta que se doren y el pollo se caliente completamente.
4. Sirva de inmediato y ¡buen provecho!

Fuente: <http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Meals-Recipes/Browse-Search-Recipes/rid/94215/pitapizzas.aspx>

Qué hacer cuando los niños son quisquillosos para comer

Los niños son, por naturaleza, caprichosos a la hora de comer. Alrededor de los 2 años empiezan a crecer más despacio y su apetito cambia. No están muy seguros de probar nuevos alimentos, pero si muy entusiasmados de explorar el mundo que los rodea. Estas conductas pueden hacerle sentir que alimentar a sus hijos en algo casi imposible o que está haciendo algo mal. ¡No se preocupe! Ser quisquillosos con la comida es algo natural y normal. He aquí tres estrategias para sobrevivir esa etapa cuando sus niños son quisquillosos al comer:

La actitud lo es todo

- Mantenga la calma. Cuando usted se relaja y es paciente con su niño cuando es caprichoso para comer, será más probable que superen esa etapa.
- Deje que su niño coma en respuesta a su apetito natural. No lo fuerce a comer ni lo soborne con comida.
- No se preocupe. Los niños necesitan probar un alimento varias veces antes de gustarles. Los niños pueden cambiar sus preferencias alimentarias, así que ¡siga intentando!

Comparta la responsabilidad

Padres, su trabajo es comprar y preparar una variedad de alimentos saludables para ofrecer comidas y botanas regulares y dar un buen ejemplo. Dejen que sus hijos decidan qué alimentos desean comer y en qué cantidad.

Cuando los niños participan en la preparación de las comidas, estarán más dispuestos a probar nuevos alimentos. He aquí algunas formas para hacerlos partícipes:

- Permita que los niños le ayuden a escoger las mejores frutas y verduras en la tienda
- Deje que los niños participen en la preparación de alimentos permitiéndoles que laven las verduras, corten la lechuga con las manos o cocinen en el microondas.
- Nombre a su hijo como el “probador oficial” para hacer que el probar alimentos nuevos sea algo divertido.

Haga de la hora de comer algo divertido

- Cree un ambiente de comida propicio para los niños. Use tazas, vasos, platos y utensilios pequeños y de colores de acuerdo al tamaño de sus niños.
- Los niños comen con los ojos, igual que nosotros. Prepare comidas atractivas usando alimentos coloridos y de formas divertidas.
- Limite las distracciones. Un ambiente tranquilo y sin distracciones hace que los niños se sientan más relajados para probar nuevos alimentos, y menos inclinados a bajarse de la silla, listos para explorar el mundo.

Fuentes: <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442459366>, <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442460142>