



August 2014 Supplement

Chicken Pita Sandwich

Need a quick and easy recipe idea for your child's packed lunch? Here's a tangy, fresh, fiber-filled lunch that children would love!

Ingredients:

- 1 cup Baby Spinach
- 4 ounces cooked skinless, boneless chicken.
- 1/2 cup sliced red bell pepper.
- 2 tablespoons low-fat Italian vinaigrette.
- 1 (6-inch) whole-grain pita, cut in half.



Directions:

1. Combine spinach, chicken, bell pepper, and vinaigrette in a bowl; lightly toss and mix ingredients.
2. Cut the pita pieces in half.
3. Using a spoon, fill each pita half with the tossed ingredients.
4. Once assembled, lay them flat and pack them up for your child to enjoy during lunch!

Source: <http://www.health.com/health/recipe/0,,10000001983452,00.html>

Get an "A+" in Back to School Nutrition!

As the school year starts again, it is important to ensure your child is eating well and staying physically active. Children who stay healthy are likely to do better in school. Here are some tips for making sure your child is ready for the new year!

Start the Day Off Right

- Don't skip breakfast! Studies show children who eat breakfast perform better in school. If you are pressed for time, try the quick breakfast idea on the left.
- Make sure surfaces are clean to prevent cross-contamination when preparing food for the day.
- Reinforce cleanliness and remind your children to wash their hands before they eat or pack a moist towelette or hand sanitizer in their lunchbox.

Lunch Packing Fun

- Include a good balance of fruits, vegetables, whole grains, low-fat or fat free dairy products, and lean meats and proteins.
- Plan meals together. Encourage your child to pack their lunch with foods they like so they are less likely to throw their lunch away.
- Provide new options! Pack exotic fruits like kiwi or allow your child to pick a fun new fruit or vegetable at the grocery store.

Get Moving

- Physical activity and exercise are important and help improve a child's health.
- Children should be active for 60 minutes a day.
- Make exercise a family affair: go for a weekend hike, walk the dog together, or ride your bikes after dinner.

Sources: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471142>, <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442477521>



Augusto 2014 Boletín

Sándwich con pan de pita

¿Necesita un almuerzo fácil y rápido de preparar? ¡He aquí un almuerzo sabroso, fresco y lleno de fibra, que a los niños les encantará!

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas pequeñas (*baby*)
- 4 onzas de pollo cocido sin pellejo y deshuesado
- ½ taza de pimiento rojo rebanado
- 2 cucharadas de vinagreta italiana baja en grasa (también puede usar salsa)
- 1 pan pita de grano integral (de 6 pulgadas), cortado a la mitad o una tortilla de harina integral

**Preparación:**

1. Combine las espinacas, pollo, chile y vinagreta en un tazón; revuelva ligeramente.
2. Corte el pan la pita a la mitad.
3. Rellene cada mitad del pan con la mezcla de ingredientes.
4. ¡Una vez preparadas, envuélvalas y colóquelas en la lonchera!

Fuente: <http://www.health.com/health/recipe/0,,1000001983452,00.html>

Obtenga una "A+" en nutrición de regreso a clases!

Con el inicio del nuevo año escolar, es importante asegurarse que su hijo coma bien y se mantenga activo físicamente. Los niños que se mantienen saludables tienden a tener un mejor rendimiento escolar. He aquí algunos consejos para ayudarle a que su hijo esté listo para el nuevo año escolar.

Empiece bien el día

- ¡No se salte el desayuno! Los estudios muestran cómo los niños que desayunan se desempeñan mejor en la escuela. Si está apurado, pruebe la idea en el recuadro a la izquierda para un desayuno rápido.
- Asegúrese que las superficies estén limpias y prevenga la contaminación cruzada cuando prepare los alimentos del día.
- Recalque la limpieza y recuérdelo a sus hijos que deben lavarse las manos antes de comer o póngales en la lonchera una toallita mojada o desinfectante para manos.

Diviértase empacando el almuerzo

- Incluya un buen balance de frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa o descremados y carnes y proteínas magras.
- Planeen las comidas juntos. Anime a su niño a empacar su almuerzo con alimentos que le gusten; así hay menos posibilidades que lo tire a la basura.
- ¡Ofrézcales nuevas opciones! Empaque frutas exóticas como el kiwi o permita que su niño elija una fruta o verdura nueva o distinta en el supermercado.

¡A moverse!

- La actividad física y ejercicio son importantes y ayudan a mejorar la salud de los niños.
- Los niños deben estar activos 60 minutos al día.
- Haga del ejercicio un asunto familiar: den una caminata en familia el fin de semana, saquen juntos a caminar al perro o monten bicicleta después de la cena.

Fuentes: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=64424711>

EFNEP es financiado a través del Instituto de Nacional de Agricultura, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/183101.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.