



Queridos Padres,

El programa de hoy de Cocinando y Moviéndose con los Niños exploró las formas de comer saludablemente al salir a comer afuera. En nuestro mundo tan apurado, el comer mientras salimos es muy común, pero eso no significa que no podamos escoger cómo comer saludablemente. Sea que empaque para el almuerzo o coma afuera, es todo sobre como hacer selecciones inteligentes.

Necesitamos comer una variedad de alimentos. Pero mantener en mente cuánto de cada alimento comemos es también importante. Por ejemplo, está bien empaquetar las papitas fritas para comerlas con un emparedado, pero debe considerar compartir con alguien más. Esto divide el tamaño de la porción de una comida menos saludable y le permite hacer "espacio" para una manzana, una ensalada o un cono de helado de vainilla bajo en grasa. Al ordenar comida, tendemos a elegir lo más barato. Recuerde, el verdadero valor de los alimentos está en los nutrientes que estos ofrecen al cuerpo.

Como nosotros tenemos un estilo de vida apurada, a veces nosotros sentimos que no tenemos tiempo para empaquetar un almuerzo saludable—y mucho menos ejercitar. La comida y la actividad física forman parte de la vida saludable de los niños y los adultos. Encuentre un balance. Si usted quiere almorzar afuera, camine o por lo menos estacione lo más lejos posible para ir allá. Usted puede hacer metas saludables y balanceadas para sus hijos pero empiece haciéndolo con usted.

Su hijo participó haciendo y probando una de las recetas incluidas en este boletín informativo. ¡Las recetas y las actividades son formas de animarse a tener una vida saludable!

Sinceramente,

For more information about this recipe and other fun recipes: contact your local K-State Research and Extension office in Kansas, visit the website at www.kidsacookin.ksu.edu, or e-mail kidsacookin@ksu.edu.

This institution is an equal opportunity employer and provider. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

Cosas que hacer con sus niños:

- La próxima vez que coma afuera, pida la información de nutrición y calcule el número de calorías de las comidas que usted típicamente ordena.
- Envuelva a sus niños en la cocina: Déjelos ponerle la mantequilla de maní y la jalea al pan para llevar en el almuerzo. Déjelos lavar los vegetales y ponerlos en envases para llevar.
- Coma afuera o, coma en familia, empaque comida para ir al parque. Pase tiempo montando bicicleta o de excursión después de comer.
- Haga el empaquetar el almuerzo algo divertido y fácil al preparar la mayoría de las comidas la noche anterior. Un almuerzo nutritivo incluye un emparedado, un pedazo de fruta, pedazos de vegetales y galletas.
- Mantenga a la mano los artículos para un almuerzo fácil de empaquetar: pan, mantequilla de maní, jalea, manzanas, zanahorias, meriendas de frutas, pan de lazo, etc.
- Sea activo: Camine después de almorzar.

Power Bites

A backpack snack!

Makes: 18 bars

Ingredients:

- 1/2 cup brown sugar
- 1/3 cup applesauce
- 1 egg
- 1 teaspoon vanilla
- 3/4 cup grated carrots
- 1 cup whole wheat flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 cup oats (quick or old fashioned)
- 1/4 cup chopped pecans, optional
- 1 teaspoon cinnamon
- 1/2 cup raisins

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 350 degrees F. and lightly coat 9x9-inch pan with cooking spray.
2. In a large bowl, combine brown sugar, applesauce, egg, vanilla and carrots.
3. Add remaining ingredients and mix well.
4. Pour mixture into prepared pan.
5. Bake 20 to 25 minutes or until golden brown around edges. Let cool and cut into bars.

Nutrition Facts: One bar provides 90 calories, 2g total fat, 10mg cholesterol, 35mg sodium, 17g total carbohydrate

Produced by the Family Nutrition Program within Family and Consumer Sciences, Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service. K-State Research and Extension is an equal opportunity employer and provider. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Kids a Cookin'
& Movin'

Chef's Choice

- Power Bites
- Fresh apple
- Bottle of water

Tuna Twists

Wraps or spirals take a turn!

Makes: 4 wraps

Ingredients:

- 1 (6-ounce) can water-packed light tuna
- 1/2 cup diced apple
- 1 tablespoon lemon juice
- 1/4 cup light or fat-free salad dressing
- 1/3 cup diced celery
- 1/4 cup chopped pecans
- 4 lettuce leaves
- 4 taco-size (8 1/2-inch) whole wheat tortillas

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Drain water from canned tuna and place in mixing bowl.
2. Combine apple and lemon juice in small bowl.
3. Add salad dressing, celery, pecans and apples to tuna and combine.
4. Place lettuce leaf on each tortilla, spread with 1/4 of the tuna mixture and roll up. Slice into 3 pieces if desired. Wrap and keep in refrigerator until serving time.

Nutrition Facts: One wrap provides 200 calories, 6g total fat, 15mg cholesterol, 450mg sodium, 26g total carbohydrate

Produced by the Family Nutrition Program within Family and Consumer Sciences, Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service. K-State Research and Extension is an equal opportunity employer and provider. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Kids a Cookin'
& Movin'

Chef's Choice

- Tuna Twists
- Carrot sticks
- Bar cookie
- Low fat milk or 100% juice box

