



Queridos Padres,

Hoy en Cocinando & Moviéndose con los Niños nos enfocamos en que el “Tiempo de la Comida sea el Tiempo Familiar,” ¡algo que ambos niños y padres pueden disfrutar! Reunirse alrededor de la mesa como familia ha demostrado el ser muy positivo. Es un tiempo donde la familia habla, ríe, aprende, escucha y come. El tiempo familiar puede comenzar en el supermercado mientras usted planea sus comidas. Lean juntos las etiquetas de alimentos. Deje que los niños le ayuden a seleccionar las comidas que quieren comprar. Entonces, continúe esto en la cocina al cocinar con sus niños.

Comer juntos suena sencillo, ¿pero lo es? ¿Qué tan frecuente usted se sienta a comer juntos en familia? Cenar alrededor de la mesa (con la televisión apagada) dejará una impresión duradera en sus niños por muchos años. Comer juntos le da una oportunidad de hablar sobre lo que ha pasado en el día. La hora de la comida es un buen momento para enseñarle a sus hijos destrezas del lenguaje como el vocabulario.

Las comidas en familia ofrecen oportunidades para que los adultos modelen la conducta adecuada en la mesa y en la selección de alimentos nutritivos. ¡Anime a todos los miembros de la familia a probar comidas nuevas! Las familias necesitan alimentarse emocionalmente, nutricionalmente y físicamente. Al hacer actividades juntos como jugar juegos de mesa, armar un rompecabezas, cocinar y comer, trabajar en el jardín, ir a caminar o montar bicicleta contribuyen a construir un lazo familiar saludable.

En este boletín informativo están incluidas dos recetas y varias actividades. Pregúntele a su hijo cual receta hizo hoy.

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:

En el supermercado, muéstrele o dígame a sus niños por qué usted seleccionó los alimentos. Por ejemplo, abra la caja de huevos antes de ponerla en su carrito. ¿Por qué? Para asegurarse que ninguno está roto.

- Envuelva a sus niños en la cocina: Pídale que le ayuden a guardar lo que compró en el supermercado o déjelos que vayan a la despensa y que encuentren los alimentos necesarios para la receta que está haciendo.
- Lean las recetas juntos. Revisen los libros de cocina para encontrar recetas. Permita que los niños planeen por lo menos una comida a la semana. Pruebe una receta nueva o una comida nueva una vez al mes.
- Sirva la comida con estilo. Hágala colorida (y saludable) al servir una variedad de comidas.
- Mantenga las comidas fáciles de hacer a la mano: las latas de sopa, la pasta y la salsa, el arroz, los huevos, las frutas y los vegetales enlatados o congelados, el pollo o la tuna enlatada.
- Sea activo: Tome un paseo familiar en bicicleta, vaya al parque, juegue a lanzar la pelota, o a canastas juntos.

One Fun Egg Roll

Baked to perfection, not fried!

Makes: 14

Ingredients:

1 tablespoon water
1 1/2 tablespoons reduced-sodium soy sauce
1 teaspoon vegetable oil
1 teaspoon brown sugar
1 tablespoon plus 1 teaspoon cornstarch
1 garlic clove, minced
1 cup finely diced broccoli
1/2 cup finely diced onion

1 cup finely shredded carrot
2 cups finely shredded cabbage
1 cup finely diced green pepper
1/4 teaspoon pepper
1 cup cooked, shredded chicken or turkey or
1 (10-ounce) can drained chicken breast meat, shredded
14 egg roll wrappers

K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Kids a Cookin' & Movin'

Chef's Choice

One Fun Egg Roll
Rice
Canned peaches
Low fat milk

Directions:

Remember to wash your hands!

1. In a small bowl, combine water, soy sauce, oil and brown sugar; whisk in cornstarch and set aside. 2. Heat a nonstick skillet or wok on medium-high heat. Add vegetables, garlic and pepper. Cook 3 minutes. Add chicken and cook 1 minute more. 3. Pour soy sauce mixture into chicken mixture; toss well. Remove from heat and set aside. 4. Preheat oven to 400 degrees F. 5. Spray a baking sheet with cooking spray. 6. Place 1 egg roll wrapper (on sanitized countertop) so it looks like a diamond. Put 1/4 cup filling just below center. Pull bottom edge of wrapper up and tuck under filling. Fold in the left and right corners. Tightly roll-up egg roll. Moisten the top corner of wrapper with a bit of water to prevent it from unrolling. (Keep the egg roll wraps in their package so they don't dry out between making each one.) 7. Place egg roll, seam-side-down, on baking sheet and repeat with remaining wrappers and filling. Lightly spray egg rolls with cooking spray. Bake 18 to 22 minutes until golden brown.

Nutrition Facts: One egg roll provides 150 calories, 1.5g total fat, 20mg cholesterol, 270mg sodium, 23g 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.



All-American Cheeseburger Bake

This casserole tops the charts!

Makes: 10 servings - 1 biscuit each

Ingredients:

1 pound lean ground beef
1/2 cup chopped onion
1 can (10.75 ounces) tomato soup, undiluted
2 tablespoons ketchup
1 tablespoon mustard
2 tablespoons pickle relish
1/4 teaspoon ground pepper
4 slices American cheese
1 can refrigerated biscuits (7.5 ounces - 10 biscuits)

Directions:

Remember to wash your hands!

1. Preheat oven to 400 degrees F. 2. In large skillet, brown ground beef and onion on medium-high heat; drain well. 3. Add tomato soup, ketchup, mustard, relish, and pepper. Let mixture simmer on low heat for about 10 minutes. 4. Lightly coat 9-inch baking dish with non-stick cooking spray. 5. Spread meat mixture evenly in baking dish. 6. Place slices of American cheese on top of the meat. 7. Place biscuits on top of the cheese (may need to gently stretch biscuits to cover beef and cheese layers). 8. Bake casserole for about 11 to 12 minutes. If biscuits brown too quickly, cover with foil midway through baking.

Nutrition Facts: One biscuit w/meat provides 180 calories, 7g total fat, 35mg cholesterol, 700mg 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

All-American Cheeseburger Bake
Fresh green beans
Fresh fruit slices
Low fat milk