

Grow a Healthy Child Fun Food News

Family meals are a special time. You can cook meals together. You can share stories. You can laugh and learn together. Your child will remember these special times you spent as a family.

Healthy foods are important now and for the future. Your child will grow into a healthy adult with healthy foods. Use your time at family meals to share healthy foods. Give your child healthy snacks when they are hungry. Giving your child healthy foods teaches the importance of good health.

Healthy Snack Ideas:

- Apple slices with low fat cheese
- Homemade popsicles with 100% fruit juice
- Ants on a Log with celery, peanut butter and raisins
- Smoothies with 1% low fat milk and fruit

When cooking meals, children can:

- Wash fruits and vegetables
- Clean the table and counters
- Read the recipe to you
- Stir ingredients in a bowl
- Tear lettuce or snap green beans



Easy Chicken Dinner

Serves: 4

Ingredients:

- 1 pound boneless, skinless chicken pieces (breast, thighs or meat trimmed from leg)
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon onion powder
- ½ teaspoon pepper
- 1 cup reduced sodium chicken broth
- 2 cups baby carrots or carrot strips
- 1 cup frozen peas

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Spray a large skillet with cooking spray and heat over medium-high heat.
3. Sprinkle chicken pieces with garlic powder, onion powder, and pepper or sprinkle with a combination of 1 ½ teaspoons of your favorite herbs or spices.
4. Cook chicken pieces five minutes per side until brown.
5. Add chicken broth and carrots. Bring to a boil over high heat. Cover and reduce heat to low. Simmer for 15 minutes.
6. Add frozen peas. Cook five minutes more or until peas are heated through.
7. Serve hot.



Nutrition information per serving: calories 151; carbohydrate 13g; protein 21g; total fat 2g; saturated fat 0g; trans fat 0g; cholesterol 41mg; fiber 4.3g; sodium 572mg; calcium 26mg; iron 2mg; percent calories from fat 12%.

Peanut Butter Muffin

Serves: 4

Ingredients:

- ¼ cup peanut butter
- 2 whole wheat English muffins, cut in half and toasted
- 1 apple
- Cinnamon

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Spread peanut butter on muffin halves.
3. Cut apple in half. Remove core section and seeds. Cut apple into very thin slices.
4. Top English muffins with apple slices. Sprinkle with cinnamon.
5. Eat and enjoy.

Nutrition information per serving: calories 180; carbohydrate 22g; protein 7g; total fat 9g; saturated fat 2g; trans fat 0g; cholesterol 0mg; fiber 4.1g; sodium 285mg; calcium 99mg; iron 1mg; percent calories from fat 44%.

Green and Red Vegetables

Serves: 4

Ingredients:

- 1 teaspoon oil
- 12 cups (about 10 ounces) spinach
- 2 cups grape or cherry tomatoes, cut in half
- 1 tablespoon lemon juice or vinegar
- Pepper

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Heat oil in a large skillet over medium heat. Add spinach and cook two to three minutes, tossing often, until spinach is wilted.
3. Stir in tomatoes and lemon juice or vinegar. Season with pepper.
4. Serve immediately.



Nutrition information per serving: calories 35; carbohydrate 5g; protein 3g; total fat 2g; saturated fat 0g; trans fat 0g; cholesterol 0g; fiber 2.6g; sodium 60mg; calcium 118mg; iron 3mg; percent calories from fat 27%.

Family Meal Ad Libs

Fill in the blanks and help make a nutritious and special family meal.

One of my favorite things to do is enjoy a healthy meal at home with my _____. It's important to eat a lot of healthy foods. Two of my favorite healthy foods are _____ and _____. They are so delicious, and go great with a cold glass of 1% low fat _____. It's fun to tell _____ at the dinner table and make everyone laugh. One of my favorite things to talk about is _____. After our meal, I can help by washing the _____. It's the perfect way to say "thank you" for making this delicious meal! Other reasons I enjoy eating meals with my family are:

GROW A HEALTHY CHILD

For free recipes, visit
eatwellbewell.org or call
1-800-695-3335

Arizona Nutrition Network



This material was funded by the USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer.

ADHS 01-08

Noticias y Recetas para Criar a un Niño Sano

Las comidas familiares son ocasiones especiales. Ustedes pueden hacer las comidas juntos. Pueden compartir historias. Pueden reír y aprender juntos. Su hijo puede recordar estos tiempos especiales que pasaron como familia.

Las comidas saludables son muy importantes ahora y para el futuro. Su hijo se convertirá en un adulto sano con alimentos saludables. Aproveche las comidas familiares para compartir alimentos saludables. Déles a sus hijos un bocadillo saludable cuando tengan hambre. Cuando les da alimentos saludables a sus hijos, les enseña la importancia de la buena salud.

Ideas para Bocadillos Saludables:

- Rebanadas de manzana con queso bajo en grasa
- Paletas heladas hechas en casa con 100% jugo de frutas
- "Ants on a Log" con apio, crema de cacahuate y pasas
- Licuados con leche 1% baja en grasa y fruta

Cuando esté cocinando, los niños pueden:

- Lavar las frutas y verduras
- Limpiar la mesa y las barras
- Leerle la receta
- Mezclar los ingredientes en un tazón
- Cortar la lechuga o los ejotes



Cena Fácil de Pollo

Rinde: 4

Ingredientes:

- 1 libra de pollo sin hueso, sin piel y cortado en pedazos (pechuga, muslos o la carne de la pierna)
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de zanahorias pequeñas o en varitas
- 1 taza de chícharos congelados

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol y caliente a fuego medio.
3. Espolvoree los pedazos de pollo con el polvo de ajo, cebolla en polvo y la pimienta o agregue con una combinación de 1½ cucharaditas de sus hierbas o especias favoritas.
4. Cocine las piezas de pollo cinco minutos por cada lado hasta que se dore.
5. Agregue el caldo de pollo y las zanahorias. Póngalo a hervir a fuego lento. Cubra y reduzca el calor: Hierva por 15 minutos.
6. Agregue los chícharos congelados. Cocine por cinco minutos más o hasta que se hayan cocinado los chícharos.
7. Sirva caliente.



Información de nutrición por porción: 151 calorías, 13g de carbohidratos, 21g de proteínas, 2g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0g de grasas artificiales, 41mg de colesterol, 4.3g de fibra, 572mg de sodio, 26mg de calcio, 2mg de hierro, y 12% de calorías de grasa.

Panecillo de Crema de Cacahuate

Rinde: 4

Ingredientes:

- ¼ taza de crema de cacahuate
- 2 panecillos de trigo entero, cortados a la mitad y tostados
- 1 manzana
- Canela

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Unte la crema de cacahuate en las mitades del panecillo.
3. Corte la manzana a la mitad y quite las semillas y el corazón. Corte la manzana en rebanadas delgadas.
4. Ponga las rebanadas de manzana sobre los panecillos. Espolvoree con canela.
5. Sirva y disfrútelos.

Información de nutrición por porción: 180 calorías, 22g de carbohidratos, 7g de proteínas, 9g de grasa total, 2g de grasa saturada, 0g de grasas artificiales, 0mg de colesterol, 4.1g de fibra, 285mg de sodio, 99mg de calcio, 1mg de hierro, y 44% de calorías de grasa.

Verduras Verdes y Rojas

Rinde: 4

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite
- 12 tazas de espinacas (unas 10 onzas)
- 2 tazas de tomates del tamaño de uvas o cerezas, cortados a la mitad
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre
- Pimienta

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue las espinacas y cocine de dos a tres minutos, revolviendo, hasta que se ablande la espinaca.
3. Mezcle los tomates y el jugo de limón o vinagre. Sazone con pimienta.
4. Sirva inmediatamente.



Información de nutrición por porción: 35 calorías, 5g de carbohidratos, 3g de proteínas, 2g de grasa total, 0g de grasa saturada, 0g de grasas artificiales, 0g de colesterol, 2.6g de fibra, 60mg de sodio, 118mg de calcio, 3mg de hierro, y 27% de calorías de grasa.

Agrega las Palabras que Faltan en la Comida Familiar

Llena los espacios y ayuda a lograr una comida familiar y nutritiva.

Una de las cosas que me gusta hacer es disfrutar de una comida saludable en casa con mi _____. Es importante comer muchas comidas saludables. Dos de mis comidas saludables favoritas son _____ y _____. Son deliciosas y van muy bien con un vaso de _____ 1% baja en grasa, muy fría. Es divertido contar _____ cuando estamos en la mesa y que todos se rían. Uno de mis temas favoritos para platicar es _____. Después de nuestra comida, puedo ayudar a lavar los _____. ¡Es una forma perfecta de decir "gracias" por hacer esta comida deliciosa! Otras razones por las que disfruto las comidas con mi familia son: _____

CRÍE A UN NIÑO SANO

Para recibir recetas gratis, visite eatwellbewell.org o llame al 1-800-695-3335

Arizona Nutrition Network



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.