

Teen Food & Fitness

Healthy Ideas for Middle and High School Students

September 2021



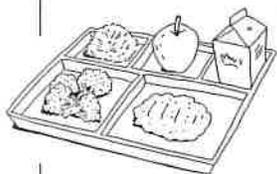
FAST TAKES

Pick a card

For a fun workout, have your child name an exercise to go with each suit in a deck of cards (diamonds = sit-ups, hearts = jumping jacks). In spare moments, take turns drawing a card and doing the exercise the number of times shown. *Example:* Get a six of diamonds, do six sit-ups. Then tomorrow, change up the exercises.

Did You Know?

Today's cafeteria meals include more fruits, vegetables, and whole grains than ever before. Have your teen look over the menu on the school website or on the sheet sent home so he can make healthy choices for the next day.



Idea: Ask him to suggest new foods he enjoyed in school to try at home.

Grab a banana

Bananas are a kid favorite—and a nutrient powerhouse. They're packed with potassium and magnesium, which promote a healthy heart and healthy bones. They're also a good source of fiber and vitamins C and B6. Encourage your teen to snack on bananas or add them to smoothies.

Just for fun

Q: What is the hardest thing about learning to roller skate?

A: The ground.



More veggies, please

Mom: Jeff, you need to eat more vegetables.

Jeff: But Mom, I had french fries and onion rings today!

Does your child think that these fried foods count as his daily vegetables? You can change his thinking by encouraging him to prepare vegetables in healthy ways that he'll like. Here are a few ideas.



Leave them raw

Crunchy vegetables are fun to eat—and to dip. Have your teen put out a platter of raw bell pepper slices, green beans, and sugar snap peas for an after-school snack or as a side dish with dinner. He could include a healthy dip like hummus or salsa.

Make a chopped salad

Your child has probably noticed these popular salads on restaurant menus. Let him whip up one at home by chopping romaine lettuce, cucumbers, celery, zucchini, tomatoes, or other vegetables into small pieces.

Suggest that he toss his salad with a little olive oil and vinegar. *Idea:* Turn the salad into a main course by adding tofu or cooked chicken, beef, or shrimp.

Stir up some soup

A big batch of homemade vegetable soup makes a comforting meal. In a large pot, your teenager can combine 2 cans low-sodium vegetable broth, 2 cups water, 1 can diced tomatoes, and 4 cups vegetables (perhaps sliced carrots, potatoes cut into chunks, canned corn, and frozen okra). Simmer for an hour or until the veggies are tender. 🍲

Turn study time into active time

Combining outdoor activity with homework and studying is a win-win for your teen—she'll learn as she stays active.

Take homework to the park. Have your child pack up her books and do assignments at a picnic table. When she's ready for a break, it's easy to take a quick walk around the park.

Dribble and learn. Encourage her to add activity to studying. For example, she could write facts or test questions in chalk on a sidewalk or driveway. Then, she can dribble over each one while she memorizes formulas or answers questions. 🏀



What does the food label say?

Your tween or teen can tell how healthy a food is, and decide whether to eat it, by reading the label. Share these tips for making sense of the information.

Check out the percentages.

Discuss the numbers on labels while the two of you look at some of your child's favorite foods. She might reconsider potato chips, for example, if she sees that a single-serving bag has close to a third of her daily fat and sodium intake. Point out that fat, cholesterol, sodium, carbohydrates, protein, and vitamins are listed in



grams (g) or milligrams (mg), along with the percentage they provide in a 2,000-calorie-a-day diet.

Go for nutrients. The label will also tell your teen whether foods are rich in nutrients (the good stuff!). As a rule of thumb, more than 20 percent of a daily serving is excellent for a nutrient, 10–19 percent is good, and less than 10 percent is low. For instance, an 8-oz. glass of milk gives her 30 percent of her

daily calcium and 25 percent of vitamin D. *Note:* For foods without a label, like produce, she can find the information on store signs or online. ♥

PARENT TO PARENT

I'm always hungry!

My teen, Mia, recently started saying she was always hungry—and she was worried she would put on weight if she kept eating. I reminded her that the doctor said at her checkup that her appetite would shoot up as she went through growth spurts.



Mia asked her volleyball coach for healthy snack ideas and came home with a good list. Her coach suggested whole grains like popcorn and multigrain cereal, dairy products such as fat-free milk and yogurt, proteins like hard-boiled eggs and sunflower seeds, and, of course, fruits and vegetables.

She keeps the list in her phone, and now Mia knows what to grab when she's hungry. She feels better knowing she's following a plan, and I hope she won't be as concerned about gaining weight. ♥

ACTIVITY CORNER

Hunt for treasure

Geocaching is a modern-day treasure hunt that will have your teen roaming through parks and hiking to new destinations—all while following GPS to find a prize. To play along, he can join with family or friends and follow these steps.



1. Register on geocaching.com to get a list of "caches" (containers of treasures) in your area. The website rates the difficulty level for both the terrain and how deeply the cache is hidden.
2. Use a GPS app to navigate to the cache. Most are hidden so passersby wouldn't see them, maybe under a rock or inside a hole in a tree trunk. Caches contain small, inexpensive trinkets like a toy car, pencil, or marker.
3. When he finds the cache, he signs the logbook inside, takes the treasure, and leaves a trinket for another geocacher. Now hike to the next treasure! ♥

In the Kitchen

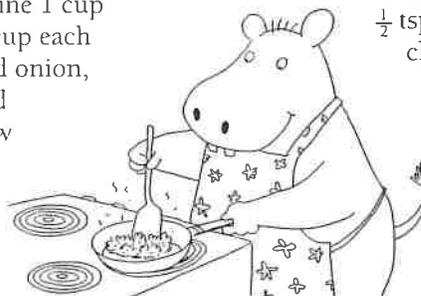
New ways to eat old favorites

Favorite foods can be deconstructed into new dishes. The familiar flavors will appeal to your teen, and he'll experience something new! Try these.

"Eggroll" in a bowl: Heat 1 tbsp. sesame oil in a skillet, and brown 1 lb. lean ground pork. Stir in 1 16-oz. bag coleslaw mix, and cook 5 minutes.

Burger salad: Combine 1 cup shredded lettuce, $\frac{1}{4}$ cup each diced tomato and red onion, 2 tbsp. low-fat grated cheddar cheese, a few pickle slices, and a chopped-up burger or meatless patty. Toss with 2 tbsp. low-fat ranch.

Season with salt and pepper, $\frac{1}{2}$ tsp. ground ginger, 3 cloves minced garlic, and $\frac{1}{2}$ cup low-sodium soy sauce. Cook another 5 minutes. Top with sliced green onions. (Makes 4 servings.) ♥



OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

Teen Food & Fitness™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise

ISSN 1935-8865

Teen FOOD & FITNESS

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Septiembre de 2021



TOMAS RÁPIDAS

Elige un naipe

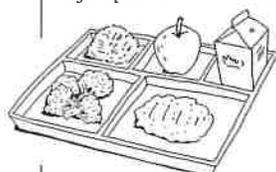
Para una amena sesión de ejercicio físico, díglele a su hija que elija un ejercicio para cada palo de la baraja (diamantes = sentadillas, corazones = salto de tijera). Cuando tengan un momento libre, saquen por turnos un naipe y hagan el ejercicio el número de veces del naipe. *Ejemplo:* Si sacan un seis de diamantes, hagan seis sentadillas. Cambien los ejercicios al día siguiente.

¿Sabía Usted?

Las comidas del comedor escolar hoy día incluyen más frutas, verduras y cereales integrales que nunca. Díglele a su hijo que eche un vistazo al menú en el

sitio web de su escuela o en el folio que enviaron a casa para que opte por platos sanos el

día siguiente. *Idea:* Pídale que sugiera nuevos alimentos que le gustaron en la escuela para que los prueben en casa.



Agarra una banana

Las bananas son una de las frutas favoritas de los niños y una excelente fuente de nutrientes. Están repletas de potasio y magnesio que contribuyen a tener el corazón y los huesos sanos. También son una buena fuente de fibra y de vitaminas C y B6. Anime a su hijo a que coma bananas de refrigerio o las añada a los batidos.

Simplemente cómico

P: ¿Qué es lo más duro de aprender a patinar?

R: El suelo.



Más verduras, por favor

Mamá: Jeff, tienes que comer más verduras.

Jeff: Pero mamá, ¡si hoy he comido papas fritas y aritos de cebolla!

¿Cree su hijo que estos alimentos fritos cuentan como parte de sus verduras diarias? Cambie su forma de pensar animándolo a que prepare las verduras de formas sanas que le gustarán. He aquí unas cuantas ideas.

Déjelas crudas

Es divertido comer y mojar verduras crujientes. Díglele a su hijo que prepare una fuente de tiras de pimiento crudo, vainas y chicharos chinos para merendar después del colegio o como guarnición con la cena. Podría incluir un mojo sano como hummus o salsa.

Haga una ensalada picada

Probablemente su hijo ha visto estas populares ensaladas en los menús de los restaurantes. Díglele que haga una en casa picando en trocitos pequeños lechuga romana, pepinos, apio, calabacita, tomates u



otras verduras. Sugírela que aliñe su ensalada con un poquito de aceite de oliva y vinagre. *Idea:* Convierta la ensalada en un plato principal añadiendo tofu o pollo, res o camarón, cocinando previamente todo.

Cocine una buena sopa

Una buena sopa de verduras casera es un plato reconfortante. Su hijo puede combinar en una cacerola grande 2 latas de caldo de verduras bajo en sodio, 2 tazas de agua, 1 lata de tomates troceados y 4 tazas de verduras (tal vez rodajas de zanahorias, trozos de papa, maíz de lata y okra congelada). Cocinen a fuego bajo durante una hora o hasta que las verduras se ablanden. 🍲

Conviertan el tiempo de estudio en tiempo activo

Combinar la actividad al aire libre con los deberes y el estudio es una fórmula ganadora para su hija: aprenderá siendo activa.

Hagan los deberes en el parque. Díglele a su hija que se lleve sus libros y haga la tarea en una mesa para pícnic. Cuando necesite un descanso, es fácil dar un paseo rápido por el parque.

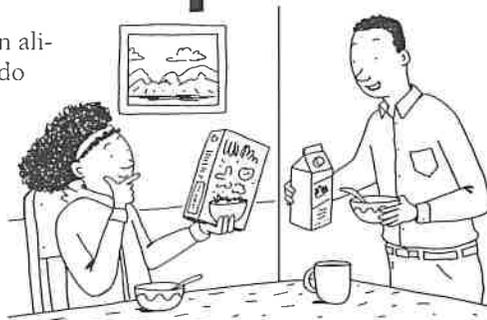
Botar y aprender. Anímela a que realice una actividad física mientras estudia. Por ejemplo, podría escribir operaciones o preguntas de un test con tiza sobre una acera o acceso asfaltado. Luego puede botar un balón sobre cada una mientras memoriza las fórmulas o contesta las preguntas. 🏀



¿Qué dice la etiqueta nutricional?

Su hija puede saber lo sano que es un alimento, y decidir si comerlo o no, leyendo la etiqueta del paquete. Comparta con ella estos consejos para comprender la información.

Examinen los porcentajes. Comenten los números de las etiquetas cuando vean algunos de los alimentos favoritos de su hija. Podría reconsiderar las papas fritas, por ejemplo, si ve que una bolsa individual contiene casi un tercio de su ingesta diaria de grasa y sodio. Indíquelo que la grasa, el colesterol, el sodio, los hidratos de carbono, las



proteínas y las vitaminas aparecen en gramos (g) o miligramos (mg), junto con el porcentaje que proporcionan en una dieta de 2,000 calorías diarias.

Decídanse por los nutrientes. La etiqueta también le dirá a su hija si los alimentos son ricos en nutrientes (¡lo bueno!). En términos generales, más del 20 por ciento de una porción diaria de un nutriente es excelente, 10–19 por ciento es bueno, y menos

del 10 por ciento es bajo. Por ejemplo, un vaso de 8 onzas de leche le proporciona 30 por ciento del calcio diario y 25 por ciento de la vitamina D. *Nota:* Para los alimentos sin etiqueta, como frutas y verduras, puede encontrar la información en los indicadores de la tienda o en la red. ♥



DE PADRE A PADRE

¡Siempre tengo hambre!

Mi hija Mía hace poco empezó a decir que siempre tenía hambre y que estaba preocupada por ganar peso si seguía comiendo. Le recordé que su doctora había dicho en el chequeo de rutina que su apetito aumentaría con los estirones del crecimiento.



Mía le pidió a su entrenadora de voleibol ideas para refrigerios sanos y volvió a casa con una buena lista. Su entrenadora sugirió cereales integrales como palomitas de maíz y multice-

reales, productos lácteos como leche descremada y yogurt descremado, proteínas como huevos cocidos y pipas de girasol y, por supuesto, frutas y verduras.

Mía guarda la lista en su teléfono y ahora sabe a qué acudir cuando tiene hambre. Se siente mejor sabiendo que sigue un plan y yo espero que no esté tan preocupada por ganar peso. ♥

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfcustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-889X

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Busca del tesoro

La yincana GPS (o geocaching, en inglés) es una búsqueda del tesoro de nuestros tiempos que por parques y senderos llevará a su hijo a nuevos destinos mientras sigue las direcciones del GPS con el fin de encontrar un premio. Para jugar puede unirse a familiares o amigos y seguir estos pasos.



1. Apúntense en geocaching.com para conseguir una lista de "alijos" (recipientes con tesoros) en su área. El sitio web clasifica el nivel de dificultad por el terreno y por la profundidad a la que está enterrado el alijo.
2. Usen una aplicación de GPS para dirigirse al alijo. La mayoría de ellos están escondidos para que no los vean los transeúntes, tal vez bajo una roca o dentro del agujero de un árbol. Los alijos contienen baratijas pequeñas y no muy caras como un auto de juguete, un lápiz o un marcador.
3. Cuando su hijo encuentra el alijo, firma el registro que hay en su interior, se lleva el tesoro y deja una baratija para otro buscador. ¡A continuación caminen hasta el próximo tesoro! ♥

En La Cocina

Nuevas formas de comer viejos favoritos

Los alimentos favoritos pueden desensamblarse para hacer nuevos platos. Los sabores familiares le resultarán atractivos a su hijo y explorará algo nuevo. Prueben éstos.

Ensalada de hamburguesa:

Combinen 1 taza de lechuga troceada, $\frac{1}{4}$ de taza de trocitos de tomate y otro de cebolla morada, 2 cucharadas de queso cheddar rayado bajo en grasa, unas cuantas rodajas de pepinillos y una



hamburguesa de carne o una hamburguesa sin carne desmenuzada. Condimenten con 2 cucharadas de aliño rancho bajo en grasa.

"Rollito" en cuenco: Calienten 1 cucharada de aceite de sésamo en una sartén y cocinen 1 libra de puerco magro picado. Incorporen 1 bolsa de 16 onzas de ensalada de col y cocinen 5 minutos. Sazonen con sal y pimienta, $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo, 3 dientes de ajo picados y $\frac{1}{2}$ taza de salsa de soja baja en sodio. Cocinen otros 5 minutos. Adornen con rodajitas de cebolleta verde. (Para 4 porciones.) ♥