

PARA SU SALUD

Boletín de Invierno

En esta publicación:

- Desayuno
- Actividades Interiores para el Clima de Invierno
- Receta de Avena de un Día al Otro

Comience su día con Avena

Esta fuerza motriz integral ha estado empaquetando sería nutrición y abundante sabor en el desayuno por generaciones. Un tazón de avena llena a su hijo/a y le da energía duradera mientras se dirige a la escuela.

Agregar un tazón de avena a la dieta diaria de su hijo es una manera nutritiva de alcanzar el consumo de fibra, recomendado a diario. La fibra beneficia la salud de su hijo reduciendo su riesgo de estreñimiento y su riesgo a largo plazo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

La avena no solo contiene fibra, sino que contiene las vitaminas y minerales necesarios para promover una piel saludable, los nervios y la digestión, y apoya la visión y producción adecuada de glóbulos blancos, que ayudan a nuestro cuerpo a luchar en contra de infecciones y enfermedades.

Receta de avena de la noche a la mañana

Ingredientes:

- 1 taza de avena sin cocer, a la antigua
- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 1/2 taza de leche sin grasa o de leche de 1%
- 1/2 taza de bayas, frescas o congeladas
- 1/2 taza de manzana picada

Instrucciones:

- En un tazón mediano, mezcle la avena, yogur y leche.
- Agregue la fruta ahora o justo antes de comerla.
- Cubra y refrigere la mezcla de avenas por 6-12 horas.
- Refrigere el resto dentro de 2 horas.

Notas:

Sirva cucharadas de avena en pequeños platos o póngalos en pequeños contenedores con tapa para tomarlos y llevarlos como desayuno en el camino.

© 2016 Universidad del Estado de Oregon. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA.

Recordatorio: el día de exclusión escolar es el 15 de febrero para los niños que no cumplan con los requisitos estatales de inmunización. Los niños que no cumplan con los requisitos del estado el 15 de febrero serán excluidos de la escuela y no se les permitirá regresar hasta que se cumplan los requisitos.



"Lance su día con desayuno"

¡El desayuno es el combustible que te lleva para que puedas tomar la carretera! Los estudios han demostrado consistentemente que los estudiantes que desayunan se benefician nutricionalmente y educativamente. Comenzar el día con el desayuno se ha asociado con un mejor desempeño académico, un mejor comportamiento en el aula y más atención, y menos visitas a la enfermera. El Distrito Escolar de Hermiston ofrece el desayuno a sus estudiantes. Para obtener más información sobre el programa de servicio escolar, visite la página web del Distrito Escolar de Hermiston: Hermiston.k12.or.us.

Anime a sus hijos a comer una variedad de alimentos para el desayuno, incluyendo:

- fruta
- vegetales
- granos (haz que al menos la mitad de los granos sean cereales integrales)
- proteína (carne, aves, pescado, huevos, frijoles secos, nueces y semillas)
- productos lácteos (leche baja en grasa o sin grasa, queso y yogur)

Consejos para conseguir que los niños desayunen:

- Despiértelos 15-20 minutos más temprano - Algunas veces los niños no tiene hambre justo al despertarse.
- Elija el desayuno antes de acostarse - deje que el niño elija lo que quiera comer.
- Haga que los niños coman el desayuno en la escuela.
- Sea un modelo a seguir - siéntase y desayunen juntos.
- Pruebe un batido con leche, frutas y yogur.

Si su hijo se rehúsa a desayunar, trate de no darle tanta importancia. Sugiera que se lleve un bocadillo que se puede comer al llegar a la escuela, o cuando tenga hambre a media mañana.

¡Vamos a movernos...Diversión en el clima frío!

¿A su familia le está dando claustrofobia debido a nuestro clima de invierno este año? Pruebe estas actividades de clima frío para aumentar la actividad física de su hijo mientras que el clima nos tiene deprimidos.

- Actúen una historia - lean un libro juntos; muévanse para darle acción. Si es un libro sobre comida, háganla en la cocina juntos más tarde.
- Creen una carrera de obstáculos - a los niños les encanta caer sobre almohadas, arrastrarse a través de cajas abiertas, y saltar en hula-hoops.
- ¡Súbanle a la música y a bailar!

Si envía a sus hijos a jugar afuera, cubra la cabeza de su hijo con un gorro y orejeras. La mayoría del calor del cuerpo se pierde a través de la cabeza. Vístalo en capas para el calor.

¡Y recuerde mitones o guantes y botas para mantener las manos y los pies calientes!



*Atentamente,
Su amable personal de enfermería del Distrito
Kira y Amanda*