COLABORACION ENTRE COMMUNIDADES ASOCIADAS

Iowa State University Extension

Community Youth! Concepts

John R. Grubb YMCA

Children & Families Ministros urbanos

Employee & Family Resources

Making Connections

PRACTICAS APROBADAS ACERCA DEL CUIDADO DE LOS NIÑOS

Una buena nutrición ayuda al aprendizaje de los niños

La actividad física ayuda al aprendizaje de los niños

Dormir bien ayuda al aprendizaje de los niños

Las rutinas en la casa ayudan al aprendizaje de los niños

El aprendizaje en casa ayuda al aprendizaje de los niños en la escuela

Fijar limites con amor ayuda al aprendizaje de los niños

Los programas comunitarios ayudan al aprendizaje de los niños en la escuela

Atrévase a mejorar: una buena nutrición

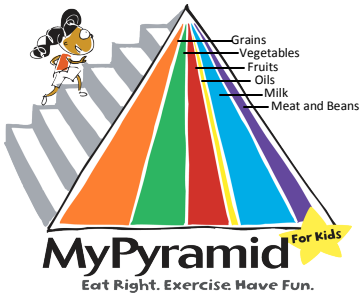
OCTUBRE 2010 HIATT MIDDLE SCHOOL

Una buena nutrición puede ayudar a los niños en la escuela

¿Sabia usted que una buena nutrición puede jugar un papel importante en el proceso de aprendizaje de su hijo en la escuela? El rendimiento de los niños en la escuela se ha relacionado con los tipos de alimentos que un niño consume tales como las frutas y las legumbres, y a los diferentes tipos de comida que se le ofrecen.

Los niños que comen regularmente tres comidas al día como el desayuno, el almuerzo y la cena, son capaces de mejorar **la memoria, la asistencia a clase, y el éxito en general en la escuela.**

Los niños que no comen regularmente sus comidas se reconocen por ser irritables, caprichosos, y tener problemas de atención.



La guía de alimentos de USDA
Arriba, la pirámide para niños de la guía de comida de la USDA enseña como darle una dieta balanceada a sus hijos.

Durante todo el día, los niños necesitan constantes niveles de energía para mantenerse enfocados. Si un niño no tiene buenos hábitos alimenticios, esto puede afectar el funcionamiento de su cerebro y su habilidad para trabajar en niveles escolares avanzados.

¿Qué puede hacer usted?

- Ofrézcales a sus hijos desayuno antes de ir a la escuela.
- Mantenga en su hogar meriendas saludables y fáciles de comer.
- Tenga siempre meriendas a la mano.

Si los niños aprenden hábitos alimenticios saludables, es mas probable que tengan hábitos alimenticios saludables cuando sean adultos.

www.extension.iastate.edu/foodsavings

Servicios e información

DHS (the Department of Human Services) tiene el **Food Assistance Program** que proporciona tarjetas electrónicas de transferencia de beneficios (EBT) que se pueden usar para comprar comestible en los supermercados, tiendas de abarrotes y algunos supermercados campesinos. **Para aplicar:** Llame a la oficina local de DHS para solicitar un formulario al (515) 725-2600 o aplique en línea en www.oasis.iowa.gov.

DMARC (Des Moines Area Religious Council) Los bancos de comida locales ofrecen cada mes durante 5 días alimentos a las familias necesitadas. Por favor traiga la identificación con foto de la personal que es cabeza de hogar y otro tipo de identificación (el informe escolar, etc) de cada miembro de la casa junto con una prueba de domicilio. Para mayor información y para encontrar el banco de comida local más cercano por favor llamar al (515) 277-6969.

El programa Iowa State University Extension EFNEP ofrece educación nutricional GRATUITA para las familias interesadas. Este programa se enfoca en ayudarle a ahorrar dinero, ensenarle la importancia del ejercicio físico, asesorarle con niños melindrosos para comer y en ofrecerle maravillosas recetas saludables. Contacte a Stacia Sanny al (515) 957-5786 o al ssanny@iastate.edu.

Recetas fáciles de otoño para niños

Cocinar en familia es una actividad divertida que los niños pueden disfrutar

MERIENDA DE MANZANA Y QUESO

Ingredientes

24 Galletas bajas en grasa
6 tajadas de queso cortadas en cuartos
12 tajadas delgadas de manzana cortadas en cuartos
Canela molida

Instrucciones

PONGA el queso y las manzanas sobre las galletas.
ESPARZA la canela.

MANZANAS CON CARAMELO

Ingredientes

Palitos de colombina de cuatro pulgadas
Manzanas Granny Smith (una manzana equivale a 8 mini manzanas)
Sirope de caramelo o chips de mantequilla de mani
Nueces trituradas, confites de azucar, coco rayado (opcional)
Vasos pequeños de papel para dulce

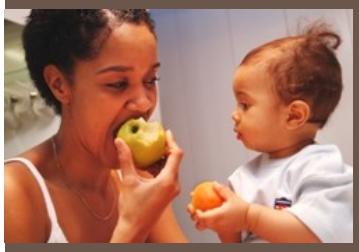
Intrucciones

CORTE los palitos en mitades con un ángulo puntiagudo (la punta afilada debe entrar facilmente en los trozos de manzana). Saca bolas de manzana con un sacabolas o una cuchara para helado. Cada bola debe tener una parte de cascara de manzana. INTRODUCE medio palito de colombina en la bola de manzana por la parte de la cascara y dejelas secar.

DERRITE los chips de acuerdo a las instrucciones del empaque.

MOJE y GIRE las mini manzanas en los chips derretidos y luego unte las manzanas en nueces, confite de azucar o coco rayado al gusto. COLOQUE las manzanas en los vasos pequeños de papel para dulce y servir.

Cómo motivar a sus hijos para que prueben nuevas comidas



Para algunos niños, probar nuevas comidas es un proceso

- !Sé paciente! Los padres deben ofrecer nuevos alimentos a sus hijos 5 o 20 veces antes que el niño empiece a comerlos.
- !Sé un ejemplo! Los padres deben mortar diariamente hábitos alimenticios saludabless
- !Sé un aventurero! Ofrécele a tu hijo diferentes tipos de comida diferentes a los que el niño ya le gusten o esté acostumbrado
- Deja que los niños escojan de lo que se está sirviendo y no trate de controlarlos
- !Sé positivo! Recompensa a los niños cuando prueban algo Nuevo y demuestreles su aprobación.
- Sacra tempo Para comidas familiars. La comida familiar es una Buena oportunidad para pasar tiempo con sus hijos y para permitirles probar nuevas comidas
- Sé sensible. Restringe los alimentos con alto contenido de azúcar, pero no los elimines. www.ellynsatter.com

¿Qué tan importante es un buen desayuno?

!Mucho! Un buen desayuno mejora la capacidad del niño de entender sus deberes escolares **y mejorar su rendimiento académico**. El desayuno aumenta la actividad cerebral y contribuye a mantener en el niño niveles de energía adecuados durante todo el día. No desayunar provoca que los niños no reaccionen con rapidez y tengan un bajo desempeño en la escuela. No comer alguna comida tiene graves efectos tanto en niños como en adultos. Por esta razón, es importante que los niños no dejen de consumir ninguna comida.

PARTNERING in communities
strong families. strong communities.

Para más información:
Marc Peterson
(515) 291-5365
marc@iastate.edu

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

Iowa State University Extension programs está disponible para todos, sin discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, religion, sexo, edad o capacidad física o mental

Content developed by Sarah Bickelhaupt, ISU Human Development & Family Studies and Marc Peterson, 4-H Youth Development