

Dear Family Member,



My class is starting a program called *Nutrition Pathfinders* to learn about healthy eating and physical-activity choices. I will be learning to:

- Balance breakfast, lunch, dinner and snacks with healthy choices using the five food groups.
- Name the main nutrient and their health benefit for each food group.
- Understand the components of the Nutrition Facts label on food packages.
- Determine an appropriate serving size using hand symbols.
- Understand the recommended number of daily servings from each food group.
- Name the kinds and amounts of moderate-vigorous level physical activity needed each day.

After some of the lessons, I will bring home activities that we can do together. At the end of the program, I will bring home a workbook to show you what I learned about good nutrition and physical activity.

Student name: _____

One thing I am excited to learn about making healthy food choices is: _____

Parent name: _____

One thing I am excited for my child to learn about making healthy food choices is: _____

You are an essential part of your child's good health! Start on a new path today by asking your child what he or she has learned in school during the *Nutrition Pathfinders* program. Also, talk to your child about foods from the five food groups that you can add to your shopping list. Post this chart on your refrigerator as a reminder of healthy food choices.



DAIRY GROUP Get your calcium-rich foods	VEGETABLES GROUP Vary your veggies	FRUITS GROUP Focus on fruits	GRAINS GROUP Make half your grains whole	PROTEIN GROUP Go lean on protein

If your child has an allergy, be sure to let his/her teacher know.

The nutrition information in this program is based on the Dietary Guidelines for Americans, as reflected in the USDA's *MyPlate* food icon.

For more information about good health for your child and your family, visit **HealthyEating.org**.



Better Breakfasts ...

Studies confirm that students who eat breakfast each morning are more attentive in school and perform better on their schoolwork. In less than five minutes, you can put these or other quick breakfast choices on the table—or bag them to eat on the run!

- Cereal, milk and fruit
- Bagel toasted with melted cheese and raisins
- String cheese, whole-wheat crackers and fruit
- Yogurt and fruit smoothies with Graham crackers
- Scrambled eggs, corn tortilla and salsa
- Peanut butter and banana sandwich
- Oatmeal with applesauce and nuts
- Apple slices with peanut butter and a granola bar

Smart Snacking ...

Children actually need healthy snacks each day because they have smaller stomachs than adults and, therefore, may fill up quickly at mealtime. Healthy snacks are important for children because they act as “mini-meals,” providing up to one-quarter of your child’s daily energy needs and helping to fill nutrient gaps.

But take care! Constant snacking throughout the day can lead to overeating. And, snacks of “extra” foods—those filled with sugar and fat (e.g., candy, cookies, chips, regular soft drinks)—do not help fill nutrient gaps.

Here are some ideas for nutritious, tasty, child-friendly snacks:

- Peanut butter or cheese on whole-wheat crackers
- Fruit (fresh or dried)
- Low-fat yogurt
- Raw, crunchy vegetables (cut into small pieces) served with dip (*optional*)
- String cheese
- Quesadilla: whole-wheat or corn tortilla with grated, melted cheese



Fresh Fruit Burritos (on our website at HealthyEating.org)

This delicious blend of flavors—fresh fruit, peanut butter and vanilla yogurt, all wrapped up in a flour tortilla—makes a healthy snack for kids and grown-ups alike.

No cooking required. Total preparation time: 15 – 30 minutes. Serves 4.

Ingredients

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 4 6-inch flour Tortillas | 1 medium fresh Peach |
| 4 tablespoons creamy Peanut butter | ¼ cup fresh Blueberries |
| 1 Banana | 4 tablespoons vanilla low-fat Yogurt |
| 4 medium fresh Strawberries | |

Preparation

Wash fresh strawberries, blueberries and peach. Peel peach, halve and remove pit. For each burrito, spread 1 tablespoon peanut butter evenly on a flour tortilla to within ½ inch of edge. Onto each tortilla distribute on a line along the center ¼ sliced banana, 1 sliced strawberry, ¼ thinly sliced peach and approximately 1 tablespoon blueberries. Drizzle 1 tablespoon vanilla yogurt over the fruit. Carefully fold one side of the tortilla over the fruit, tucking the edge under the fruit so it’s not too loosely packed. Roll the folded and tucked portion of the burrito toward the other side; the peanut butter will help hold it together. Enjoy!

Estimada Familia,



Estamos iniciando en mi clase un programa llamado *Ruta Hacia La Nutrición* para aprender cómo elegir mejor nuestros alimentos y la actividad física que realizamos. Voy a aprender a:

- Balancear el desayuno, el almuerzo, la cena y los bocadillos con alimentos saludables, usando los cinco grupos alimenticios.
- Conocer por nombre los nutrientes principales de cada grupo alimenticio y sus beneficios a la salud.
- Entender la Información Nutrimental en las etiquetas de comida.
- Determinar cuál es la porción adecuada para cada alimento utilizando símbolos con las manos.
- Entender lo que son las porciones diarias recomendadas para cada grupo alimenticio.
- Nombrar los diferentes tipos de actividad física que van de moderado a vigoroso y el tiempo que se requieren realizar cada día.

Después de algunas de las lecciones, traeré tareas a casa que podremos hacer juntos. Al final del programa, traeré a casa un libro de trabajo para mostrarles lo que aprendí acerca de la buena nutrición y la actividad física.

Nombre del estudiante: _____



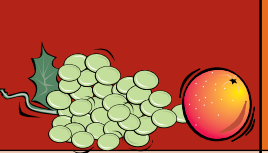


Una cosa que me emociona de aprender a seleccionar alimentos saludables es: _____

Nombre del padre: _____

Una cosa que me emociona de que mi hijo(a) aprenda a seleccionar alimentos saludables es: _____

¡Usted es una parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! Inicie un nuevo camino hoy mismo preguntándole qué aprendió en la escuela en su programa *Ruta Hacia La Nutrición*. Además, hable con su hijo(a) acerca de los alimentos que conforman los cinco grupos alimenticios y dígame que pueden agregarlos a su lista del mandado. Pegue este cuadro en su refrigerador como un recordatorio de las opciones saludables de alimentos.



GRUPO DE LOS LÁCTEOS Obtenga alimentos ricos en calcio 	GRUPO DE LAS VERDURAS Varíe sus verduras 	GRUPO DE LAS FRUTAS Ponga énfasis en las frutas 	GRUPO DE LOS GRANOS Asegúrese de que al menos la mitad sean granos enteros 	GRUPO DE LA PROTEÍNA Elija proteínas bajas en grasa 

Si su niño (a) tiene alguna alergia, asegúrese de hacérselo saber a su maestra (o).

La información nutricional en este programa se basa en la Guía Dietética para los Americanos, según puede verse en la imagen de alimentos *MiPlato* del USDA.

Para más información acerca de cómo mantener la buena salud de su niño (a) y su familia, visite **HealthyEating.org**.



Un Mejor Desayuno ...

Los estudios confirman que los estudiantes que desayunan todas las mañanas ponen más atención en clase y tienen un mejor desempeño escolar. En menos de cinco minutos se pueden preparar estos u otros desayunos rápidos para comer en casa o ¡empacarlos para el camino!

- Cereal, leche y fruta
- Una rosca bagel tostada con queso derretido y pasas
- Queso para deshebrar con galletas integrales y fruta
- Licuado de yogur y fruta con galletas de canela
- Huevos revueltos, tortilla de maíz y salsa
- Sándwich de crema de cacahuete y plátano
- Avena con puré de manzana y nueces
- Rebanadas de manzana con crema de cacahuete y una barrita de granola

Bocadillos Inteligentes ...

Es un *hecho* que los niños requieren bocadillos saludables todos los días porque sus estómagos son más chicos que los de los adultos y por lo tanto puede que se sientan llenos muy pronto a la hora de la comida. Los bocadillos saludables son muy importantes para los niños porque funcionan como “mini-comidas” y proporcionan hasta un cuarto de los requerimientos diarios de energía de su hijo(a) y llenan los huecos nutricionales.

¡Pero tenga cuidado! Comer bocadillos constantemente durante el día puede resultar en sobrealimentación. Además, los bocadillos provenientes de los “extras,” es decir la comida que tiene mucha azúcar y grasa (por ejemplo los dulces, las galletas, las papitas, las sodas regulares), no ayudan a llenar los huecos nutricionales.

A continuación le presentamos algunas ideas de bocadillos nutritivos, deliciosos y que les gustan a los niños:

- Crema de cacahuete o queso con galletas integrales
- Fruta (fresca o seca)
- Yogur bajo en grasa
- Verduras crudas y crujientes (cortadas en pedazos chicos) y acompañadas de un aderezo (*opcional*)
- Queso para deshebrar
- Quesadilla: con tortilla integral o de maíz con queso derretido



Burritos de Fruta Fresca (en HealthyEating.org)

Esta deliciosa combinación de fruta fresca, crema de cacahuete y yogur de vainilla envueltos en una tortilla de harina, resulta en un saludable bocadillo para niños y adultos.

No requiere cocinarse. Tiempo total de preparación: De 15 a 30 minutos. 4 porciones.

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 4 Tortillas de harina de 6 pulgadas | 1 Durazno mediano |
| 4 cucharadas de Crema de Cacahuete cremosa | ¼ de taza de Moras |
| 1 Plátano | 4 cucharadas de Yogur de vainilla bajo en grasa |
| 4 Fresas medianas | |

Preparación

Lave las fresas, las moras y el durazno. Pele el durazno, pártalo en dos mitades y quítele la semilla. Para cada burrito, embarre una cucharada de crema de cacahuete en la tortilla extendida de manera que cubra hasta ½ pulgada antes de la orilla. En el centro de cada tortilla, en línea recta hacia los extremos de la tortilla, distribuya ¼ de plátano picado, 1 fresa picada, ¼ de durazno finamente picado y aproximadamente una cucharada de moras. Encima de la fruta ponga una cucharada de yogur de vainilla. Con cuidado, envuelva el burrito cuidando de doblar las orillas para que el contenido quede bien seguro, la crema de cacahuete ayudará a que todo quede pegado en su lugar. ¡Disfrútelo!