

Singing And Dancing With Color Me Healthy

Welcome to Color Me Healthy!

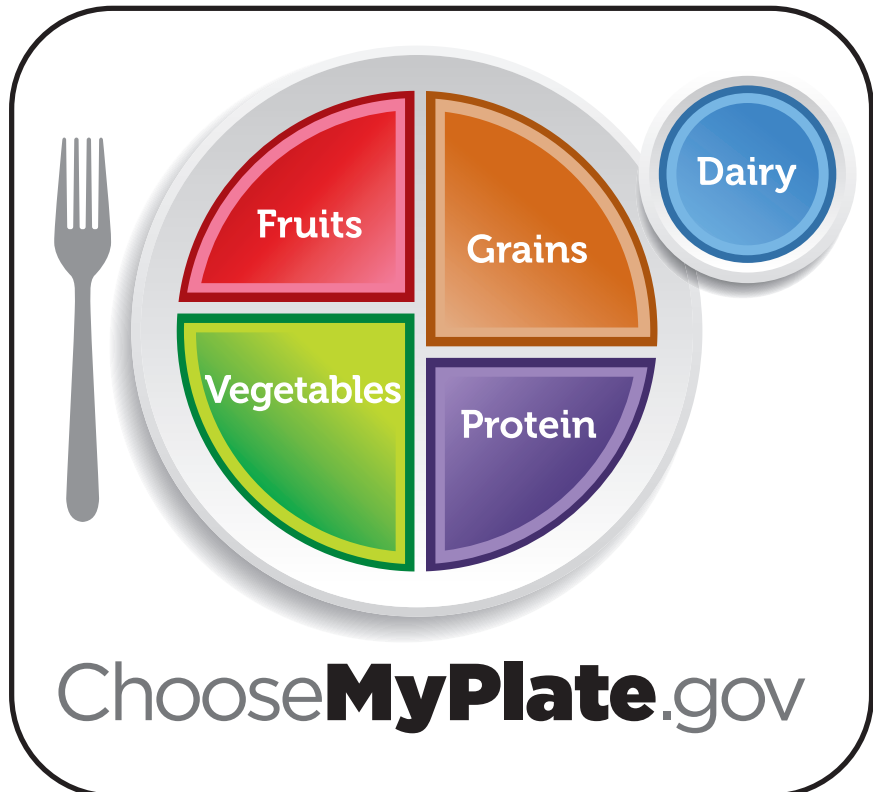
Your child's classroom is participating in *Steps to Health Color Me Healthy*, a program on eating healthy and being active. Each week you will receive a handout with healthy tips, family friendly recipes, and ideas to get kids cooking in the kitchen.

This week we talked about different colors around us and the different colors of food.

Eating a variety of foods helps to ensure you get all the nutrients your body needs.

MyPlate is a tool that can help remind you to eat foods from all food groups.

What's on Your Plate?



ChooseMyPlate gives you an idea of what should be on your plate.



Make half your plate fruits and vegetables.



Make at least half your grains whole.



Switch to skim or 1% milk.



Vary your protein food choices.

FAMILY FUN: *Family Mealtime*

Children who have quality mealtimes with family and friends tend to have better grades, eat healthier, have closer relationships with parents and siblings, and have less behavioral issues.

Tips to Getting Everyone to the Table

- Set a goal—maybe twice a week and build from there.
- Focus on familiar family food favorites.
- Allow children to have input on healthy meals or dishes they want.
- Plan ahead—buy groceries based on weekly dinner recipes.
- Use a slow cooker.
- Don't have time to plan? Keep it simple or have staple items on hand.
- Provide salads and vegetables as side dishes.
- Get the whole family involved in preparation and clean-up.
- Create a relaxing environment, free of distractions such as TV or cell phones.
- Promote enjoyable conversation; save the discussions for later.

MYPLATE PIZZA

Makes 1 serving

Serving Size: 1 piece

Ingredients:

- 1 half of a whole wheat English muffin
- 1 tablespoon spaghetti sauce
- 1 tablespoon pineapple tidbits in own juice, drained
- 1 tablespoon reduced-fat mozzarella cheese, shredded

Instructions:

1. Toast muffin until very lightly browned.
2. Preheat oven to 350° F.
3. Place toasted muffin on a baking sheet.
4. Spread the spaghetti sauce onto the muffin half.
5. Sprinkle the cheese.
6. Place the pineapple tidbits on top of the cheese.
7. Bake at 350° F for 4-6 minutes or until cheese melts and muffins are thoroughly heated.
8. Count how many colors and food groups are represented in MyPlate pizza.

Nutrition Info:

Calories 270
Fat 11g
Protein 16g
Total Carbohydrate 28g
Fiber 3g
Sodium 490mg

These can be a great quick meal or snack idea.

CREATIVE COOKING IDEAS

MyPlate Pizza

- Replace English muffins with a whole wheat mini-bagel.
- Add other vegetables such as bell peppers or mushrooms.
- Replace spaghetti sauce with either peanut butter or low-fat plain yogurt. Top with fresh fruit or unsweetened applesauce.

KIDS IN THE KITCHEN



MyPlate Pizza

- Kids can choose their pizza toppings.
- Kids can assemble their pizzas and watch the cheese melt!

Visit us at www.ncstepstohealth.org



Steps to Health, NCSU SNAP-Ed



ncstepstohealth

Cantando y Bailando Con El Programa *Color Me Healthy*

Bienvenido al programa *Color Me Healthy!*

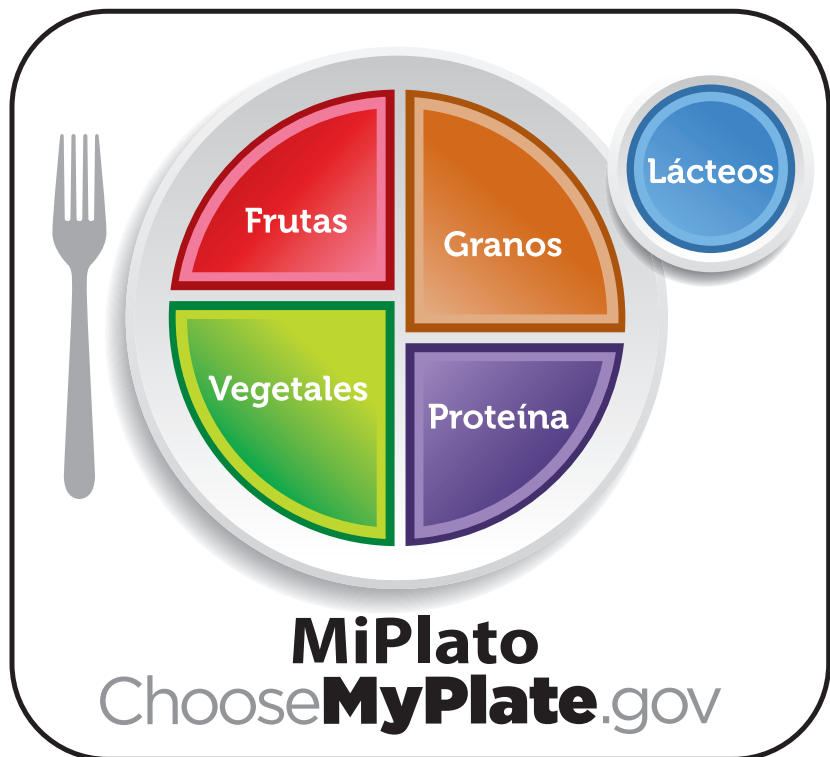
El salón de clase de su niño está participando en *Steps to Health Color Me Healthy*, un programa que trata sobre cómo comer saludablemente y mantenerse activo. Cada semana usted recibirá una hoja con consejos saludables, recetas para toda la familia e ideas para lograr que los niños ayuden a cocinar.

Esta semana hablamos sobre los diferentes colores a nuestro alrededor y los diferentes colores en los alimentos.

Es muy importante comer una variedad de alimentos para asegurarnos de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

MiPlato es una herramienta que puede ayudarle a recordar comer alimentos de todos los grupos alimenticios.

¿Qué hay en su plato?



MiPlato le da una idea de lo que debe haber en su plato.



Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.



La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.



Cambie a leche sin grasa o con 1% de grasa.



Varíe las proteínas que consume.

DIVERSIÓN FAMILIAR:

Comiendo en Familia

Los niños que pasan tiempo de calidad juntos durante las comidas con familiares y amigos, los tienden a tener mejores calificaciones, comer más sano, tener relaciones más estrechas con los padres y hermanos, y tienen menos problemas de comportamiento.

Consejos para atraer a todos a la mesa

- Establezca una meta; tal vez hacerlo dos veces por semana y aumentar desde ahí.
- Centrarse en alimentos favoritos conocidos por la familia.
- Permita que los niños aporten sus opiniones sobre comidas saludables o platos que quieren.
- Planee con anticipación; compre los alimentos en base a recetas semanales para la cena.
- Use una olla de cocinado lento.
- ¿No tiene tiempo para planear? Simplifique o tenga artículos de primera necesidad a mano.
- Prepare ensaladas y verduras como guarnición.
- Haga que toda la familia participe en la preparación y limpieza.
- Cree un ambiente relajado, libre de distracciones como la televisión o los teléfonos celulares.
- Promueva la conversación agradable, guarde las discusiones para después.

PIZZA MI PLATO

Rinde 1 porción

Tamaño de la ración: 1 pieza

Ingredientes:

- 1 mitad de un panecillo Inglés integral
- 1 cucharada de salsa para espagueti
- 1 cucharada de trocitos de piña en jugo (escurrida)
- 1 cucharada de queso *mozzarella* rallado, bajo en grasa

Instrucciones:

1. Tueste el panecillo inglés hasta que esté ligeramente dorado.
2. Precaliente el horno a 350° F.
3. Coloque el panecillo inglés tostado sobre un molde para hornear.
4. Unte la salsa de espagueti en el panecillo Inglés.
5. Espolvoree el queso.
6. Coloque la piña sobre el queso.
7. Hornee a 350° F de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o los panecillos estén completamente calientes.
8. Cuento cuántos colores y grupos de alimentos están representados en la pizza MiPlato.

Información nutricional:

Calorías 270
Grasa 11g
Proteína 16g
Carbohidratos 28g
Fibra 3g
Sodio 490mg

Estos pueden ser un buen refrigerio o snack.

IDEAS CREATIVAS PARA COCINAR

Pizza MiPlato

- Sustituya el panecillo Inglés por un bagel integral.
- Agregue otras verduras como pimiento morrón o champiñones.
- Sustituya la salsa para espagueti por crema de cacahuate o yogurt natural bajo en grasa. Agregue fruta fresca o puré de manzana sin azúcar.



AVENTURAS EN LA TIENDA

Pizza MiPlato

- Los niños pueden escoger los ingredientes para su pizza.
- ¡Los niños pueden formar sus propias pizzas y ver como se derrite el queso!

Visite nuestro sitio web en www.ncstepstohealth.org  Steps to Health, NCSU SNAP-Ed  [ncstepstohealth](https://www.instagram.com/ncstepstohealth)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.