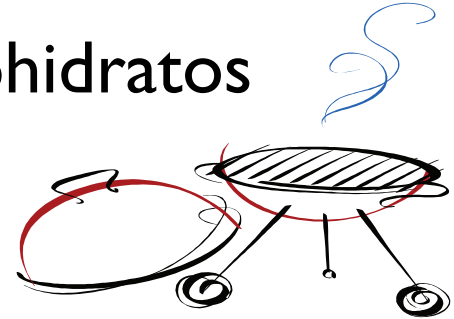


Padres de los estudiantes del 4° y 5° grado escolar:
Pregunten sobre el juego GrowingGreat de revisión.



Pregúnteme sobre...

Proteínas, Grasas y Carbohidratos



Pregúnteme acerca de lo que aprendí sobre comer proteínas, grasas y carbohidratos en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición en el Aula:

1. ¿Qué combinación de “combustibles” necesita nuestro cuerpo para funcionar de la mejor manera posible?
2. Déme algunos ejemplos diferentes de proteínas.
3. Nombre tres grasas beneficiosas.

.....
Answers:

1. *Proteínas en productos lácteos, proteínas animales y vegetales; cereal/almidón y carbohidratos de frutas y vegetales y grasas beneficiosas*
2. *Frijoles, carnes, aves, soja, queso, leche*
3. *Mantequilla, aceite de oliva, queso puro, aguacate, frutas secas, semillas, mantequilla de cacahuete*

Degustación de Comida

En esta lección, los niños probaron pavo y queso Havarti..

Otras ideas para acompañar su fiambre favorito:

- Arrollado con pepino y avocado, humus y lechuga o “cole slaw”(ensalada de col, zanahoria, cebolla y mayonesa)
- Colocar encima de una galleta una rebanada de fiambre, queso y lechuga.
- ¿Alguien es muy quisquilloso para comer? Evite el relleno y enrolle el fiambre asegurándolo con un mondadientes.

GrowingGreat agradece a las siguientes empresas su generosa contribución al hacer posible la degustación de comidas para la lección

Información sobre las Lecciones de Nutrición en el Aula



Los estudiantes del 3-5 grado escolar disfrutarán de cinco lecciones de GrowingGreat a lo largo del año lectivo. Las lecciones tienen como fin inspirar el hábito de comer sano al educar a los niños para que elijan alimentos de “la más alta calidad”, que los ayuden a pensar y desempeñarse de la mejor manera posible.

Los estudiantes participarán en estas lecciones interactivas contestando preguntas, completando actividades, y degustando alimentos deliciosos.

Usted recibirá en su hogar un folleto que dice “Pregúnteme sobre...”, como el que está leyendo, después de cada lección. Esta revisión tiene como fin hacer que toda la familia participe en la elección de alimentos de más alta calidad nutritiva.

Lección #1 Alimente su motor con Proteínas, Grasas y Carbohidratos

Es fácil incluir una gran variedad de proteínas de alta calidad, grasas y carbohidratos en los refrigerios y comidas. Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

Carbohidratos en frutas y verduras: Son fáciles de llevar como refrigerio o pueden incluirse como parte de una comida. Pruebe una banana con su cereal para el desayuno, una manzana para el té de la mañana y una naranja para el refrigerio de la tarde. Use ensaladas de verdura en su sándwich, agregue verduras frescas a la sopa en la cena, o corte en trozos verduras crudas para comer algo ligero en el coche.

Carbohidratos en cereal integral: Los granos y los cereales provienen de una amplia variedad de fuentes, incluyendo los cereales para el desayuno (avena, muesli, y copos de cereal integral), pan hecho de cereales integrales o galletas, arroz, cebada y maíz. Pruebe variedades diferentes de pasta tales como pasta de trigo integral, arroz integral o verduras.

Proteínas en los productos lácteos: Consuma una amplia variedad de productos lácteos incluyendo leche, queso puro y yogurt. Pruebe de agregar fruta al yogurt sin azucarar para una elección de mejor calidad nutritiva.

Proteínas animales y vegetales: Agregue variedades diferentes de frijoles a las ensaladas, cocine en el horno pollo extra para la cena y cómalo al día siguiente en el almuerzo, o como refrigerio coma frijoles de soja hervidas (edamame).

Grasas: No olvide comer grasas beneficiosas. ¡Las grasas enteras, sin procesar, tales como aguacate, mantequilla, aceite de oliva, aceite de coco y de linaza nos hacen sentir satisfechos y ayudan a que nuestros cerebros piensen con claridad! Manténgase alejado de las grasas provenientes de aceites hidrogenados y de las grasas fritas en abundante aceite.

Lecciones de GrowingGreat

Lección #1: Alimenta tu motor con proteínas, grasas y carbohidratos; 4º y 5º grado escolar: Juego Jeopardy de revisión

Lección #2: Alimente su motor con combustibles de más alta calidad

Lección #3: Entérese de los ingredientes que figuran en la etiqueta de su comida

Lección #4: Ponga en funcionamiento su motor: Desayunos de más alta calidad nutritiva

Lección #5: Presta atención a las señales de alerta: Preste atención a las señales de su cuerpo.

Filosofía de GrowingGreat:

El objetivo de GrowingGreat es inspirar el hábito de comer sano, enseñando a niños y adultos a elegir comidas de la más alta calidad nutritiva.

Trate de comer:

- Cereales integrales que son similares a la fuente de donde provienen.
- Elegir alternativas de más alta calidad nutritiva a las comidas procesadas tradicionalmente.

