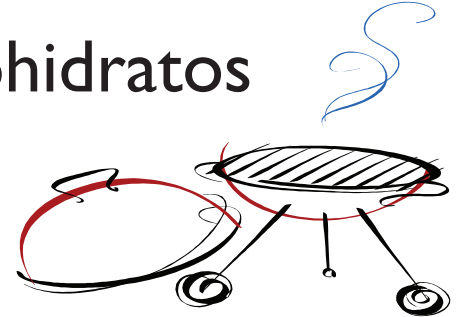


Si su estudiante ya tomo el programa de GrowingGreat el año pasado, pregúntenos sobre el Juego de Revisión de GrowingGreat.



Pregúnteme sobre...

Proteínas, Grasas y Carbohidratos



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

1. ¿Qué combinación de alimentación necesitan nuestros cuerpos para funcionar de la mejor manera posible?
2. Cuales tipos de comida tienen alta porcentaje de proteínas?
3. Nombra tres grasas beneficiosas.

.....
Respuestas:

1. *Proteínas (en productos lácteos, proteínas animales y vegetales); carbohidratos (de grano y de frutas y vegetales); y grasas beneficiosas.*
2. *Frijoles, carnes o carne de ave, soja, queso, y leche*
3. *Mantequilla, aceite de oliva, queso natural, aguacate, coco, salmón, semillas, mantequilla de cacahuete, yogurt.*

Degustación de comida

Prueban galletas de grano integral con:

1. Hummus, pesto y queso cremoso.
2. Para más textura, añada cebolla morada, colirrábano, o rodajas de rábano.
3. Para más sabor, añada tomate.
4. Otras grasas beneficiosas incluyen salmón o aguacate.

En esta lección, los niños probaron: galletas de grano integral, queso cremoso orgánico, rodajas de pepino, y fruta del tiempo.

GrowingGreat les agradece a las siguientes empresas por sus generosas contribuciones de comida para estas lecciones:

Información sobre las Lecciones de Nutrición en el Aula



Los estudiantes disfrutarán de cinco lecciones de GrowingGreat a lo largo del año lectivo. Las lecciones están diseñadas para inspirar un hábito de alimentación saludable. Con esta información los niños pueden elegir 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.

Después de cada lección, usted recibirá un folleto “Pregúnteme Sobre...”, como lo que este leyendo ahora. Esta revisión tiene como fin hacer que toda la familia participe en la elección de alimentos de la más alta calidad nutritiva.

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

Puede fácilmente incluir una gran variedad de proteínas, grasas y carbohidratos de alta calidad en los bocadillos y comidas. Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

Carbohidratos en frutas y verduras: Las frutas y verduras son fáciles de llevar como bocadillo o puede incluirlas como parte de una comida. Pruebe una banana con su cereal para el desayuno, una manzana con té por la mañana y una naranja para la merienda. Utilice verduras de ensalada en su sándwich, agregue vegetales frescas a la sopa en la cena, o corte verduras crudas para picar en el coche.

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

Proteínas en los productos lácteos: Consuma una amplia variedad de productos lácteos incluyendo a la leche, queso puro y yogurt. Puede agregar fruta al yogurt (sin azúcar) para una opción de mejor calidad nutritiva. Yogurt y leche de cabra o oveja es rica y son más fácil de digerir para algunos.

Proteínas animales y vegetales: Agregue una variedad de frijoles a las ensaladas, Haga en el horno suficiente pollo para la cena y para comer el día siguiente para el almuerzo. También puede picar a frijoles de soja hervidas (edamame).

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

Lecciones de GrowingGreat

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

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

Lección #3: Llenándose: Entendiendo los tamaños de porciones.

Lección #4: Digestión: Ayudando que el cuerpo utilice su alimentación.

Lección #5: Eliminación y Hidratación: Eliminar el malgastar en la dieta y funciona lisamente con suficiente agua.

Filosofía de GrowingGreat:

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

Trate de comer:

- Alimentos integrales que estén más cercanos a sus orígenes naturales.
- Elige alternativas de más alta calidad nutritiva que a las comidas procesadas.

