

Consejos Para Servir Aperitivos Saludables En Las Fiestas

De pasteles dulces y caramelos a los bocadillos salados, y muchas golosinas festivas pueden ser cualquier cosa pero nutritivas. Pero recibiendo o asistiendo a una fiesta de niños no tiene por qué descarrilar la nutrición de su hijo. Siga estos consejos para proporcionar una deliciosa variedad de la diversión y eso también es saludable.

- 1. Hágalo Divertido.** Presentación es todo al servir alimentos nutritivos en fiestas. También es útil incluir una variedad de colores, y hacer de la comida una experiencia práctica, las acciones de la Academia de Nutrición y Dietética portavoz Marina Chaparro, MPH, RDN. Ella sugiere cortar los alimentos en formas divertidas usando cortadores de galletas, que sirva pinchos y proporcionar salsas y otros alimentos interactivos para mantener a los niños participando.
- 2. Elija una Merienda Mejor Comprada En Tienda.** Cuando se trata de opciones rápidas y fáciles, ir por palomitas de maíz, chips de tortilla de grano entero con salsa y guacamole o pan de pita de trigo entero con hummus. Mezclar una pista sencilla hecha con cereales integrales, nueces y frutas secas para una mezcla energízate de hidratos de carbono complejos y proteínas.
- 3. Ilumine Su Dip.** Sara Haas RDN, LDN, portavoz de la Academia, recomienda este giro fresco y sano, en la espinaca y alcachofa. Salteado de espinacas frescas y alcachofas junto con un poco de ajo, y revuelta en yogur griego baja en grasa, parmesano rallado, sal y pimienta. Servir la salsa con verduras frescas y rebanadas de pan de trigo integral tostado.
- 4. Construir Un Charola De Vegetales Coloridas.** Trate contrastes de color y una variedad de texturas en charolas de frutas y verduras, sugiere Sarah Krieger, MPH, RDN, portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética. Trate de combinar tomates, zanahorias, chicharros verdes al vapor y refrigerados y coliflor. La inclusión de una variedad de colores garantiza que los niños están recibiendo una gama de nutrientes.
- 5. Incluir Un Evento Principal Llenador.** Mini cazos de albóndigas: Para una comida llena de muchas proteínas, preparar las mini albóndigas con carne molida magra o pavo. Servir en brochetas con una salsa de tomate. O tener una fiesta de pizza casera. Comience con masa de pizza fresca de la panadería en la tienda de comestibles, o utilizar el pan de pita o tortillas para una corteza simple. Proporcionar salsa baja en sodio marinara, queso bajo en grasa, pepperoni de pavo y un montón de verduras frescas, y permítale a los niños agregar sus propios ingredientes.
- 6. Sirva La Mejor Bebida.** En lugar de soda u otras bebidas endulzadas, servir jugo de frutas mezclado con agua con gas para una bebida burbujeante con menos azúcar, o tratar de infundir agua con fruta fresca, como fresas, naranjas o limones. Chaparro recomienda hacer cubitos de fruta de hielo colocando rodajas de fruta en bandejas de cubitos de hielo, agregar agua hasta cubrir y congelación.
- 7. Sea Inteligente con Delicias Dulces.** Sirva los alimentos más nutritivos primero, y saque los dulces más tarde, cuando los niños ya se han llenado en la tarifa más saludable. Proporcionar porciones más pequeñas de postres y golosinas, y servir a cada niño de forma individual, en lugar de dejar los dulces a su deposición. Opciones más inteligentes son helados de base de fruta o yogur.
- 8. Obtenga Que Los Niños Cocinando.** Involucren a niños de más edad mediante la organización de un concurso de cocina, recomendar Weiss. Divida a los niños en grupos dándole a cada grupo una canasta de misterio con varios ingredientes, como los frijoles enlatados, tortillas, queso bajo en grasa rallado y algo inusual como palomitas de maíz. Encargue cada grupo con la creación de su propia receta con los ingredientes proporcionados.

Con estos consejos, usted puede hacer las próximas fiestas de los niños la oportunidad de enseñar a su hijo que comer saludablemente puede ser divertido - y delicioso.

Consejos Para Servir Aperitivos Saludables En Las Fiestas

Prueba Final –Abril 2015

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunas formas creativas para servir alimentos saludables en formas divertidas.

1. Presentación, incluyendo una variedad de colores, y hacer de comer una experiencia práctica puede ser importante en servir alimentos nutritivos en su fiestas.

Verdadero o Falso

2. Cuando se trata de _____, ir por palomitas de maíz, chips de tortilla de grano entero con salsa y guacamole pan de pita de trigo entero con hummus. Mezcle una pista sencilla hecha con cereales integrales, nueces y frutas secas para una mezcla energízate de hidratos de carbono complejos y proteínas.

3. La inclusión de una variedad de colores de verduras asegura de que los niños están recibiendo una serie de nutrientes.

Verdadero o Falso

4. Ilumine sus salsas con _____ griego bajo en grasa. Servir la salsa con verduras frescas y rebanadas de pan de trigo integral tostado.

5. Trate _____ de color y una variedad de _____ en charolas de frutas y verduras. Trate de combinar tomates, zanahorias, chicharos verdes al vapor y refrigerados y coliflor.

6. Un evento principal llenador puede ser nutritivo y divertido como una fiesta de pizza casera con un montón de ingredientes saludables.

Verdadero o Falso

7. Para las bebidas más sanas sirva jugo de frutas mezclado con _____ para una bebida burbujeante con menos azúcar, o intentan infundir agua con fruta fresca, como fresas, naranjas o limones.

8. Ser inteligente con golosinas dulces festivas sirviendo los alimentos más nutritivos primero y luego llevar a cabo los dulces más tarde, cuando los niños ya se han llenado en la tarifa más saludable.

Verdadero o Falso

9. No dude en ser creativo con los dulces de fiestas: opciones inteligentes incluyen base de fruta o yogur _____.

10. Otra idea de la fiesta creativa: Involucrar a los niños mayores en un concurso de cocina. Divida a los niños en grupos y dé a cada grupo una encargue con varios ingredientes, como los frijoles enlatados, tortillas, queso bajo en grasa rallado y algo inusual como palomitas de maíz. Cargue cada grupo con la creación de su propia _____ de los ingredientes suministrados.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Abril 2015 - Consejos Para Servir Aperitivos Saludables En Las Fiestas

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

