

Nutrition

Your child's nutrition is important to his or her overall health. Proper nutrition can prevent medical problems, including becoming overweight and developing weak bones and diabetes. The UVA Children's Hospital offers the following reminders to keep your children healthy:

What is good nutrition?

Because children are growing proper nutrition is essential. Nutrition for kids is both similar and different to nutrition for adults. It is a diet that:

- Emphasizes fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat milk and milk products.
- Includes lean meats, poultry, fish, beans, eggs, and nuts.
- Is low in saturated fats, trans-fats, cholesterol, salt (sodium), and sugars.
- Stays within the individual's daily calorie needs (consult your pediatrician for these values).

Breakfast is the most important meal of the day

Breakfast gets the metabolism going and provides energy to get to lunch. Kids who eat breakfast eat less over the course of the day and are healthier overall. Here are some ideas for quick and easy breakfasts:

- Prepare for breakfast the night before.
- Make breakfast a family meal.
- Let the children help you plan and prepare.
- Pick foods that are rich in whole grains, fiber, and protein.
- Try using fresh fruits, whole grain cereals, and lean meats.

School Lunch:

More than likely, your child chooses his or her lunch if eating in the school cafeteria. Here are tips to help you talk to your child about picking a nutritious meal:

- Review the menu with your child and suggest healthy foods.
- Encourage fruits, veggies, lean meats, and whole grains.
- Discuss the benefits of drinking water or milk.

Packing a bagged lunch can ensure that your child gets a balanced meal. Give your child's lunch a makeover with these tips:

- Pick low-fat deli meats.
- Switch to whole-grain breads.
- Consider using light mayonnaise or mustard.
- Replace fried snacks with baked chips, trail mix, air-popped popcorn, or veggies and dip.
- Pack water, low-fat milk, or 100% fruit juice.

Snacking:

Snacking is a pastime – and is not necessarily bad. It can help curb hunger throughout the day while providing energy and nutrients.

Use the following tips to encourage healthy snacking:

- Let children help pick and prepare snacks.
- Designate a snacking zone.
- Try string cheese, yogurt sticks, and cereal bars.
- Pick whole-grain snacks such as whole-grain pretzels, tortillas or cereals.
- Don't keep sugary, fatty snacks in the house.

Dinner:

Below are some suggestions for minor changes to your cooking style that can make a major difference:

- Choose to bake, broil, steam, or grill foods.
- Substitute the low-fat and fat-free version.
- Substitute applesauce for butter when baking.

When eating out:

- Order foods that are steamed, broiled, or baked.
- Use olive oil for dipping instead of butter.
- Request light or fat-free dressing.
- Ask for steamed vegetables instead of fried.
- Take a doggy bag home.

For more information, call

434-982-0808

Portions adapted from the American Academy of Pediatrics, The Mayo Clinic, and Kidshealth.org

Nutrición

La nutrición de su niño es importante para su salud general. Una nutrición adecuada puede prevenir problemas médicos como obesidad, huesos débiles y diabetes. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para una dieta saludable.

¿En qué consiste una buena nutrición?

Como los niños están creciendo, una nutrición adecuada es fundamental. La dieta de un niño debería incluir:

- Frutas, vegetales, granos enteros, y leche y productos lácteos descremados o de bajo contenido graso.
- Incluya carnes magras, carne de ave, pescado, frijoles (habichuelas), huevos y frutos secos (nueces).
- Limite las grasas saturadas, las grasas trans (aceites hidrogenados), el colesterol, la sal y los azúcares.

Desayuno

El desayuno “enciende” el metabolismo y da energía hasta la hora del almuerzo. Los niños que desayunan, comen menos durante el día y están más saludables que aquéllos que no desayunan. Éstas son algunas sugerencias de desayunos rápidos y fáciles:

- Planee el desayuno la noche anterior.
- Haga que el desayuno sea una comida en familia.
- Deje que los niños le ayuden a planearlo y prepararlo.
- Elija comidas ricas en granos integrales, fibra y proteína.
- Trate de usar frutas frescas, cereales de granos integrales y carnes magras.

Almuerzo

Si su niño puede elegir las comidas de almuerzo en la cafetería escolar, explíquele cómo seleccionar las opciones saludables. Aliéntelo a que escoja frutas, vegetales, carnes magras, granos integrales, agua y leche.

Si usted prepara el almuerzo de su niño, aquí tiene algunos consejos para preparar una comida bien equilibrada:

- Elija carnes frías de bajo contenido graso.
- Use pan de grano integral.
- Use mayonesa liviana (“light”, de bajo contenido calórico) o mostaza.

- Reemplace los bocadillos fritos por papas fritas homeadas, mezclas de frutos secos (“trail mix”), palomitas de maíz reventadas por aire caliente (“air-popped popcorn”) o vegetales con salsa.
- Para beber, ponga agua, leche parcialmente descremada o jugo de frutas 100% puro.

Refrigerios

Los refrigerios son un pasatiempo y no son necesariamente algo malo. Pueden calmar el hambre durante el día y al mismo tiempo dar nutrición y energía. Aquí tiene algunos consejos para que los refrigerios sean saludables:

- Deje que los niños ayuden a elegir y preparar los refrigerios.
- Especifique una zona para comerlos.
- Pruebe queso en tiras, yogurt en palitos y barras de cereal.
- Elija refrigerios de grano integral, como pretzels, tortillas o cereales.
- No tenga en su casa refrigerios azucarados y de alto contenido graso.

Cena

Los siguientes cambios en la manera de cocinar pueden ayudar a que sus comidas sean más saludables:

- Cocine al horno, a la parrilla, al vapor o a la brasa.
- Elija versiones magras o de bajo contenido graso de sus comidas favoritas.
- Al hornear, use compota de manzana en lugar de mantequilla.

Cuando coma en restaurantes:

- Pida comidas cocinadas al vapor, a la parrilla o al horno.
- Remoje el pan en aceite de oliva en lugar de ponerle mantequilla.
- Pida condimentos para ensalada de bajo contenido calórico (“light”) o sin grasa.
- Pida vegetales cocidos al vapor en lugar de fritos.
- Cuando estén satisfechos, paren de comer y lleve la comida sobrante a su casa.

Para más información, llame al 434-982-0808.

Adaptado en parte de publicaciones de la American Academy of Pediatrics, The Mayo Clinic y Kidshealth.org