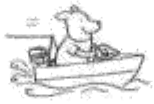
Teen FOOD & FITNESS™
Healthy Ideas for Middle and High School Students
May 2019

Smackover-Norphlet School District
Diann Bailey, Cafeteria Director



FAST TAKES

Quench your thirst

On summer days, your tween can drink *and* "eat" water to stay hydrated. Many fruits and vegetables, such as strawberries, cucumbers, watermelon, zucchini, grapefruit, and cantaloupe, are more than 90 percent water. Suggest that he snack on them during sports practices or when he plays outside.

Healthy celebrations

Make physical activity the star of special occasions!

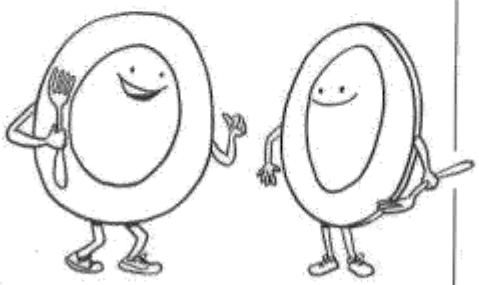
Let your teen organize a flag football game or go roller-skating with her friends to celebrate the beginning of summer. On Independence Day, your family could run a 5K or play kickball.

Did You Know? Our bodies absorb more iron from beans and leafy green vegetables if they're eaten with foods high in vitamin C. Your child might combine diced red bell peppers with black beans, make a pineapple and spinach smoothie, or toss mandarin oranges into a green salad.

Just for fun

Q: What did one plate say to the other?

A: Lunch is on me!



Have a healthy summer

Summer is filled with tempting food options—some more nutritious than others. These strategies will help your teen or tween dodge common pitfalls and stay on track.

Summer challenge: Less structure

Summer solution: Eat regularly. Sticking to a routine makes it easier for her to avoid mindless munching throughout the day. Have your child eat 3–5 meals and snacks, starting with a healthy breakfast (vegetable omelet, oatmeal with berries).

Summer challenge: Cookouts and potlucks

Summer solution: Make smart swaps. Hot dogs and mayonnaise-based side dishes may say "summer," but they're full of sodium and fat. Encourage your teen to put grilled chicken on a whole-grain bun and top with mustard and pickles. Also, consider bringing a tray of raw veggies to share so you're guaranteed a healthy side.

Summer challenge: Day trips and vacations

Summer solution: Plan ahead. At fairs or festivals, scan all the food offerings to pick the most nutritious ones (soft pretzels, veggie kebabs). For longer trips, stock your car or hotel room with options like fresh fruit and hard-boiled eggs. And suggest that your tween read online menus to find the healthiest restaurants at your destination.

More active at work

Whether your teenager works standing up or sitting down, he can move more on the job. Share these ideas:

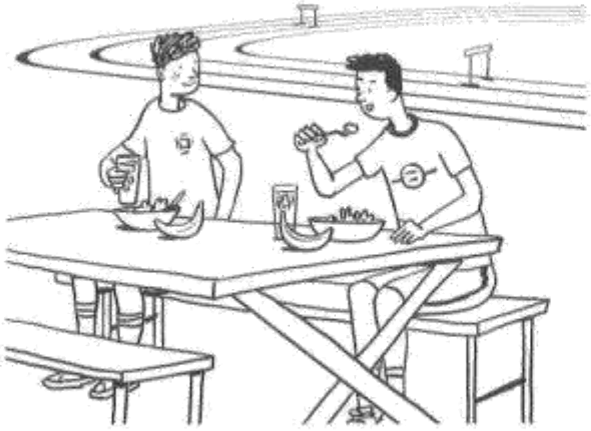
- If your teen supervises children, encourage him to play active games with them. They'll love having him join their relay races or games of tag.
- A lifeguard might swim laps during breaks or before his shift. He'll cool off—and the exercise will make him more alert in his chair.
- A teenager who sits in an office could walk to and from work (or park far from the entrance if he has to drive). He can also go for walks during breaks and take the stairs rather than the elevator.

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

This institution is an equal opportunity provider.

Nutritional benefits, naturally

Your teen may see ads for products that promise weight loss or bigger muscles. But there's no substitute for healthy eating, and these supplements may in fact be harmful. Suggest better approaches to getting the same benefits.



A healthier weight. Have your teenager fill half his plate with fruits and vegetables, avoid added sugar (soda is a major culprit!), and get at least one hour of physical activity each day. Those habits go a long way toward promoting a healthy weight—and overall good health. *Caution:* Diet pills and shakes may cause side effects like rapid heart rate and high blood pressure.

Stronger muscles. To keep muscles strong, your child should choose healthy proteins like lean fish and chicken, beans, and nuts. Drinking a glass of protein-rich fat-free milk after a workout is a great way to help muscles recover. *Caution:* Bodybuilding powders can disrupt hormones in growing teens. Plus, they're unnecessary—most kids get enough protein naturally, and any extra won't make his muscles bigger.

Q&A TV binge-watching

Q: *When my son Randall finds a TV series he likes, he wants to watch the whole season right away. How can I keep him from binge-watching?*

A: Now that entire seasons or even series are available on demand, binge-watching has become popular. Unfortunately, that leads to lots of sitting and possibly binge-*eating*—an unhealthy combination.

Work with Randall to set limits on how many episodes he can watch each day. And share this trick: Turn off your streaming site's auto-play option. Having to choose to play the next episode instead of letting it start automatically may make it easier for him to step away.

Finally, suggest that he watch an episode after a healthy meal or snack so he isn't tempted to eat during the show.

OUR PURPOSE

To provide busy parents with practical ways to promote healthy nutrition and physical activity for their children.

Resources for Educators,
a division of CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

Teen Food & Fitness™ is reviewed by a registered dietitian. Consult a physician before beginning any major change in diet or exercise.

ISSN 1935-8865

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

ACTIVITY CORNER Backyard games

There are lots of opportunities for physical activity right in your backyard. Here are two games your teen can play with her friends.

- **No-net volleyball.** Use a clothesline as a volleyball net, or create an imaginary boundary, such as a "line" between two trees. Then, hit a playground ball or a balloon back and forth over the net. *Idea:* Play Newcomb, where players catch the ball and throw it back.
- **Crazy hockey.** Set up an obstacle course with items like buckets, cardboard boxes, and soccer cones. Give each player a small ball and a hockey stick. Time each person hitting her ball around the obstacles and across a finish line. The player with the fastest time wins.

In the Kitchen Fiesta night

Lighten up your family's Mexican-style favorites with these easy recipes.

Bell pepper nachos

Place four seeded, quartered bell peppers cut-side down on a sheet pan sprayed with nonstick cooking spray. Bake at 400° for 15 minutes. Flip, top with low-fat shredded cheddar, and broil 2–3 minutes until cheese melts. Add diced tomatoes, shredded lettuce, and black olives (halved, pitted).

Chicken avocado tostadas

Heat eight 6-inch whole-grain tortillas on a baking sheet at 350° for 10 minutes, or until crisp. Each person can top her tostada with leftover chicken, avocado, and salsa.

Black bean–stuffed sweet potatoes

Cut four sweet potatoes in half. Place halves, cut-side down, on a lightly greased baking sheet. Bake at 425° for 30 minutes. Scrape the flesh into a bowl, and stir in 1 can black beans (drained, rinsed), $\frac{1}{4}$ tsp. chili powder, and salt to taste. Divide the mixture evenly among the skins, and broil 3–4 minutes, until heated through.

Teen FOOD & FITNESS™

Ideas sanas para los estudiantes de la escuela media y la secundaria

Mayo de 2019

Smackover-Norphlet School District
Diann Bailey, Cafeteria Director

TOMAS RÁPIDAS

Calma tu sed

Los días de verano, su hijo puede beber y "comer" agua para mantenerse hidratado. Muchas frutas y verduras como fresas, pepinos, sandía, calabacita, toronja y melón cantalupo, contienen más del 90 por ciento de agua. Sugiérale que las coma durante los entrenamientos deportivos o cuando juegue al aire libre.

Celebraciones sanas

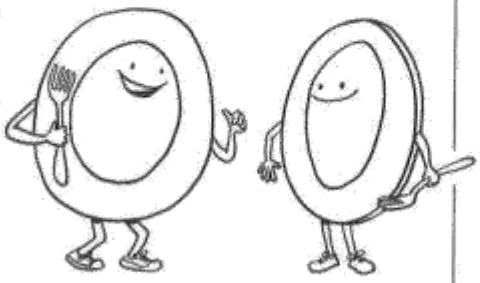
¡Que la actividad física sea la estrella de las ocasiones especiales! Dígale a su hija que organice un partido de tocho bandera o que vaya a patinar con sus amigas para celebrar el comienzo del verano. El Día de la Independencia su familia podría participar en una carrera de 5K o jugar al kickball.

¿Sabía Usted? Nuestros cuerpos absorben más hierro de las legumbres y de las verduras de hoja verde si se comen con alimentos ricos en vitamina C. Su hija podría combinar pimientos rojos con frijoles negros, hacer un batido de piña y espinacas o añadir mandarinas en una ensalada verde.

Simplemente cómico

P: ¿Qué le dijo un plato al otro?

R: ¡Del almuerzo me encargo yo!



Que pasen un verano sano

El verano está lleno de alimentos tentadores, unos más nutritivos que otros. Estas estrategias ayudarán a su hija a evitar las trampas más comunes y a seguir por buen camino.

Reto veraniego: Menos estructura

Solución veraniega: Comer con regularidad. Si su hija sigue un horario fijo evitará con más facilidad el picoteo mecánico a lo largo del día. Dígale que coma 3–5 veces entre comidas y meriendas, empezando con un desayuno sano (tortilla de huevo y verduras, avena con bayas).

Reto veraniego: Parrilladas y comidas compartidas

Solución veraniega: Sustituyan con inteligencia. Los perritos calientes y los platillos con mayonesa son típicos del verano, pero están llenos de sodio y de grasa. Anime a su hija a que coma pollo a la parrilla con un panecillo integral y lo aliñe con mostaza y pepinillos. Procuren también traer una bandeja de verduras para compartir para tener asegurada una guarnición sana.

Reto veraniego: Excursiones y vacaciones

Solución veraniega: Planeen con tiempo. Cuando vayan a ferias o festivales, echen un vistazo a todas las ofertas de comida y elijan las más nutritivas (pretzels blandos, kebabs de verduras). En los viajes más largos, abastezcan el auto o la habitación de su hotel con opciones como fruta fresca y huevos cocidos. Y sugiérale a su hija que lea los menús en la red para encontrar los restaurantes más sanos en su destino.

Más activos en el trabajo

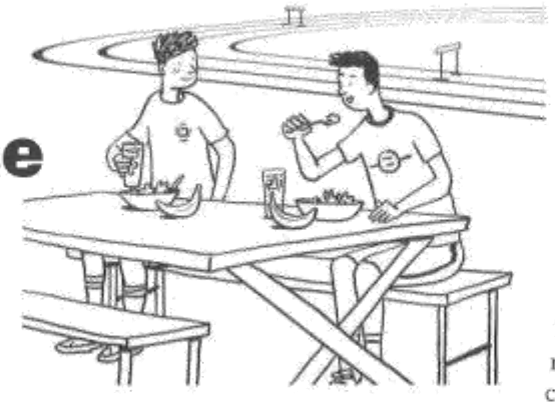
Ya trabaje de pie como sentado, su hijo puede moverse más en el trabajo. Comparta con él estas ideas:

- Si su hijo cuida a niños, anímelo a que juegue con ellos a juegos activos. Les encantará que se les una en sus carreras de relevos o en el pilla pilla.
- Un socorrista podría nadar unos cuantos largos durante sus descansos o antes de su turno. Se refrescará y el ejercicio le permitirá estar más alerta en su silla.
- Un adolescente que está sentado en una oficina podría ir y volver al trabajo caminando (o estacionar lejos de la entrada si tiene que manejar). También podría dar un paseo durante los descansos o usar las escaleras en lugar del ascensor.

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Beneficios nutritivos, naturalmente



Es posible que su hijo vea anuncios de productos que prometen pérdida de peso o músculos más grandes. Pero no hay sustituto para una alimentación sana y puede que esos suplementos sean en realidad dañinos. Sugiérale una estrategia mejor para conseguir los mismos beneficios.

Un peso más sano. Dígale a su hijo que llene la mitad de su plato con frutas y verduras, que evite el azúcar (¡los refrescos son los grandes culpables!) y que haga por lo menos una hora de actividad física al día. Estos hábitos rendirán enormemente para conseguir un peso sano y una buena salud. *Precaución*: Las píldoras y los batidos de dieta pueden tener efectos secundarios como un ritmo cardíaco acelerado y presión sanguínea alta.

Músculos más fuertes. Para mantener la fuerza en los músculos, su hijo debería consumir proteínas sanas como pescado y pollo magros, frijoles y nueces. Beber un vaso de leche descremada rica en proteína después del ejercicio físico contribuye a que los músculos se recuperen. *Precaución:* Los polvos para la musculación pueden perturbar las hormonas de los adolescentes en crecimiento. Además son innecesarios: la mayoría de los niños consumen proteínas naturalmente y los extras no les darán músculos más grandes. ●

P&R Maratones televisivos

P: *Cuando mi hijo Randall encuentra una serie de TV que le gusta, quiere ver toda la temporada de un tirón. ¿Cómo puedo evitar que se dé estos maratones frente a la tele?*

R: Ahora que temporadas e incluso series enteras se pueden conseguir a la carta, los maratones televisivos se han vuelto más populares. Lamentablemente esto lleva a estar mucho tiempo sentado y posiblemente a *comer* sin parar, una combinación poco saludable.

Junto con Randall, ponga límites a los episodios que puede ver cada día. Y comparta con él este truco: apaguen la opción de auto reproducción del sitio de internet. Si tiene que elegir el siguiente episodio en lugar de dejar que empiece automáticamente facilitará que se levante de la silla.

Finalmente, sugiérale que vea un episodio después de una comida o de una merienda sana para que no le tiente comer durante el programa. ●

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfecustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de *Teen Food & Fitness™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-889X

© 2019 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

RINCÓN DE ACTIVIDAD Juegos de jardín

En su jardín existen muchas oportunidades de realizar actividad física. He aquí dos juegos que su hija puede jugar con sus amigas.

● **Voleibol sin red.** Usen un tendedero como red de voleibol o creen una frontera imaginaria como una "línea" entre dos árboles. Luego pasen a golpes una pelota o un balón de un lado a otro de la red. *Idea:* Jueguen a Newcomb, juego en el que las jugadoras atrapan la pelota y la lanzan de vuelta.

● **Hockey loco.** Creen un circuito de obstáculos con objetos como cubos, cajas de cartón y conos de fútbol. Dele a cada jugadora una pelota pequeña y un bastón de hockey. Mida el tiempo que tarda cada persona en pasar la pelota por el circuito y llegar a la meta. Gana la jugadora con el mejor tiempo. ●

En La Cocina Noche de fiesta

Anime los platos mexicanos favoritos de su familia con estas fáciles recetas.

Nachos con pimientos

Coloque cuatro pimientos sin semillas, cuarteados y con el corte hacia abajo en una bandeja para el horno rociada de aerosol antiadherente para cocinar. Horneen 15 minutos a 400 °F. Den la vuelta, recúbralos con queso cheddar bajo en grasa rallado y gratínelos 2–3 minutos hasta que se derrita el queso. Añada trocitos de tomate, tiras de lechuga y aceitunas negras (en mitades, deshuesadas).

Tostadas de pollo y aguacate

En una fuente para el horno, calienten ocho tortillas integrales de 6 pulgadas 10 minutos a 350 °F o hasta que estén crujientes. Cada comensal puede recubrir su tostada con restos de pollo, aguacate y salsa.

Camotes rellenos de frijoles negros

Dividan por la mitad cuatro camotes. Coloquen las mitades, con el corte hacia abajo, en una fuente para el horno ligeramente engrasada. Horneen 30 minutos a 425 °F. Ponga la pulpa en un cuenco e incorporen 1 lata de frijoles negros (escurridos, aclarados), $\frac{1}{4}$ de cucharadita de chile en polvo y sal al gusto. Repartan por igual la mezcla en las pieles y gratinen 3–4 minutos, hasta que se calienten por completo. ●