

# Teen FOOD & FITNESS

Healthy Ideas for Middle and High School Students

April 2015

Morningside High School - Dr. Reginald Sirls, Principal  
Program Instructional Facilitator - Ms. Axel



## FAST TAKES

### Morning routine

For a clever way to sneak in more exercise, suggest this idea to your teen: a mini workout before his shower. While the water is heating up, he could do squats, push-ups, lunges, or sit-ups. *Tip:* To mix things up, he might vary the exercises or the number of repetitions.

### Awesome asparagus

Asparagus is in season! Full of fiber and nutrients like vitamin A and potassium, asparagus has another benefit—it's easy to prepare. Snap off the bottoms, place the spears on a baking sheet, and drizzle with olive oil. Roast at 425° for 12–15 minutes. Finish off with fresh-squeezed lemon juice or grated Parmesan cheese.

### Did You Know?

Side planks work the whole body. Do a few anytime with this technique: Lie on

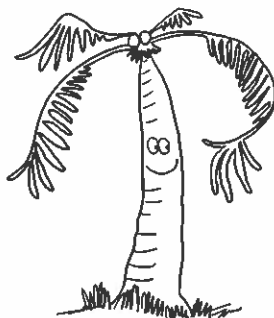


your left side with your legs extended and stacked. Keeping your left forearm on the ground, rise up, and put your right hand on your right hip. Hold for 10–20 seconds, and switch sides. Try to work up to 30-second or 1-minute holds.

### Just for fun

**Q:** What type of tree can grow hands?

**A:** A palm tree!



## Not hungry? Don't snack!

At times it can be hard for your child to figure out whether he's really hungry or just eating out of habit or boredom. To cut down on mindless snacking, share these strategies.

### Look for patterns

If your teen always grabs something to eat while watching TV or doing homework, it may be out of habit rather than hunger. Encourage him to wait until he's finished what he's doing. Then, instead of eating, he might find he's ready for a new activity. *Tip:* Consider having a "kitchen only" rule for eating to discourage mindless snacking.

### Chew on it

Brainstorm alternatives to looking for food when he's bored. He might get together with a friend, build a model rocket, or play the guitar. Or chewing on sugar-free gum may be all he needs. Finally, he may just be thirsty, and



sipping on water or hot herbal tea will do the trick.

### Walk it off

Staying active can be just the thing to help your child avoid eating out of boredom. Have him walk the dog at the time he normally hits the fridge. Or challenge him to lift weights. Not only will he get exercise, it will also keep his mind off eating—and he may skip the snack altogether. ♥

## Getting a food job

Food-related jobs can be a great entry into the workplace—and a great way to build your teenager's nutrition knowledge. Here are ideas.

### Grocery stores

- **Stocker.** As your teen stocks produce bins, she'll learn how to tell when fruits and vegetables are ripe. While refilling meat and grocery shelves, she'll have to watch food expiration dates and practice food safety.
- **Cashier/bagger.** Ringing up purchases will tune your child into food prices. And bagging groceries will expose her to foods that are new to her.

### Restaurants

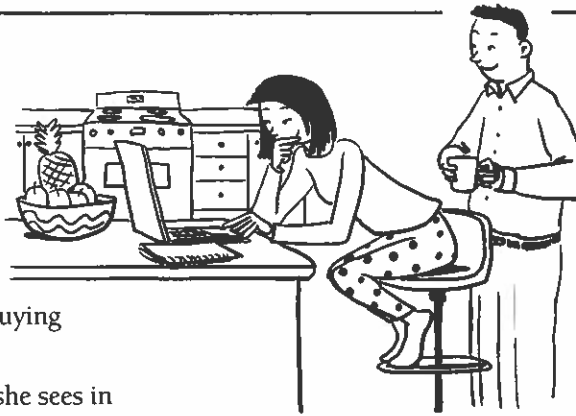
- **Server.** Training will prepare her to answer customer questions about how food is prepared, which choices are healthiest, and allergens.
- **Prep cook.** She'll get practice in chopping vegetables, making salads, or helping around the kitchen. Plus, she'll learn cooking techniques from watching chefs. ♥



# Be a savvy digital citizen

Your child is probably used to seeing pop-up food ads on social media. Use these suggestions to help her understand how the ads target young people—and how she can avoid buying into an unhealthy message.

● **Become aware.** Have her count the food ads she sees in a week on smartphone apps and social media. She could make a tally mark in a notebook and include what the ad is for. *Tip:* Remind her that these ads can come up in unexpected places like games or ringtones.



● **Consider the message.** Discuss what she notices. You might ask, “What did the food ads have in common?” or “Did the ad make it seem like you’d feel happier or stronger if you ate or drank the product?” Talk about whether you each believe the claims.

● **Find good examples.**

To provide balance, look together for apps, podcasts, Facebook pages, and YouTube channels that highlight healthy eating. There are plenty out there—just use a search term like “healthy eating apps.” Also, if she views more healthy-food content, ads will begin popping up in her social media more often for nutritious foods. ●

## ACTIVITY CORNER

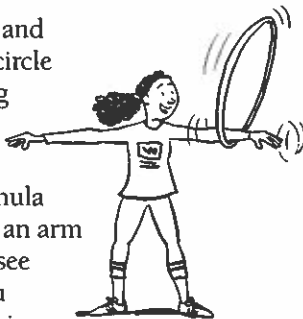
### Hula hoop workouts



Hula hoops are making a comeback! They’ve become a fun fitness trend, and your tween may enjoy moving beyond standard hula hooping with these five ideas.

1. Walk back and forth or in a circle while keeping the hoop going.

2. Swing the hula hoop around an arm or a leg, and see how long you can keep it going.



3. Place the hula hoop on the ground, and jump into and out of it for 30–60 seconds. For more of a challenge, hop on one leg.

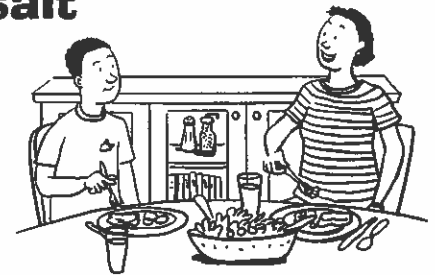
4. Use the hula hoop as a jump rope. Jump along to a favorite jump-rope chant from childhood.

5. Hula hoop to music, and match the beat. When the music picks up, swirl the hoop faster, too. ●

## PARENT TO PARENT

### Using less salt

I noticed that my son, Jay, was salting his food even before tasting it. I did some research and found that the average teenage boy eats three times the daily recommended amount of sodium! Most boys between 14 and 18 consume nearly 4,500 milligrams daily, when the amount should be more like 1,500.



The next time Jay reached for the salt shaker, I mentioned what I’d learned. He didn’t seem interested, but then I got an idea. I talked about being able to taste the flavor of the food—and how with too much salt you taste the salt more than the flavor.

Since then I’ve made a point of discussing the flavors of our food over dinner. I’ve also moved the salt shaker to the cabinet. And on a recent trip to the grocery store, I had Jay pick out herbs and spices to use when he wants extra seasoning...but not extra sodium. ●

## In the Kitchen

### Instant soup cups

Create healthier versions of store-bought soup cups with these clever recipes. They’re a great way to use up extra vegetables, too.

Your teen can make each one in a glass jar (use old pasta sauce jars), and refrigerate for up to a week.

To serve, he should pour into a bowl, add 2 cups boiling water, and wait 3–5 minutes.



#### Veg-out rice

Cut a low-sodium vegetable bouillon cube in half, and place

in a jar. Add  $\frac{1}{2}$  cup frozen chopped vegetables, such as Asian stir-fry, followed by  $\frac{2}{3}$  cup cooked brown rice.

#### Chicken ramen

Cook thin spaghetti noodles (fiber-fortified work best) until just tender, and drain. Put half of a low-sodium chicken bouillon cube in a jar, along with 2 tbsp. each of peas (frozen or canned), shredded cabbage, and cooked, cubed chicken.

Top with  $\frac{2}{3}$  cup noodles and 1 tsp. sesame oil. ●

## 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  
540-636-4280 • rfcustomer@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

# Teen FOOD & FITNESS

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

Abril de 2015

Morningside High School - Dr. Reginald Sirls, Principal  
Program Instructional Facilitator - Ms. Axel



## TOMAS RÁPIDAS

### Costumbres matutinas

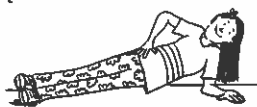
Una forma ingeniosa de que su hijo haga ejercicio sin darse cuenta es lo siguiente: sugiérale una mini sesión antes de la ducha. Mientras se calienta el agua él podría hacer sentadillas, elevaciones de tronco, zancadas o flexiones abdominales. *Consejo:* Para añadir variedad, podría cambiar los ejercicios o el número de repeticiones.

### Espléndidos espárragos

¡Los espárragos están de temporada! Ricos en fibra y nutrientes como vitamina A y potasio, los espárragos tienen otra ventaja: se preparan con facilidad. Quite el extremo duro del tallo, coloque las puntas en una bandeja para el horno y ponga por encima unas gotas de aceite de oliva. Ase a 425 °F de 12 a 15 minutos. Condimente con jugo de limón o queso parmesano rallado.

### ¿Sabía Usted?

Las lagartijas laterales son buenas para todo el cuerpo. Hagan unas cuantas en cualquier momento con esta técnica:

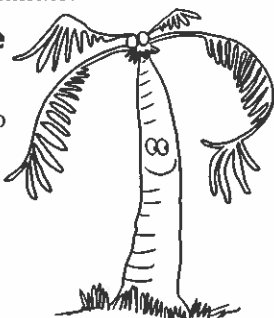


Tumbense sobre el lado izquierdo con las piernas estiradas y una encima de la otra. Sin mover el antebrazo izquierdo del suelo elevense y coloquen la mano derecha en la cadera derecha. Mantengan la posición 10-20 segundos y cambien de lado. Procuren aumentar el tiempo hasta 30 segundos o 1 minuto.

### Simplemente cómico

**P:** ¿En qué tipo de árbol crecen manos?

**R:** ¡En una palma!



## ¿No tienes hambre? ¡No comas!

A veces a su hijo puede resultar difícil decidir si realmente tiene hambre o si simplemente come por costumbre o por aburrimiento. Para que evite picotear sin motivo, comparta con él estas estrategias.

### Identificar pautas

Si su hijo siempre come algo mientras ve la TV o hace los deberes, puede que sea por pura costumbre en lugar de por hambre. Anímelo a que espere hasta que termine lo que está haciendo. Luego en lugar de comer podría darse cuenta de que está listo para otra actividad. *Consejo:* Establezca la norma de que se come "sólo en la cocina" para disuadirlo de que picotee sin pensar.

### Meditarlo bien

Piensen en alternativas a la comida cuando su hijo esté aburrido. Podría juntarse con un amigo, construir la maqueta de un cohete o tocar la guitarra. Puede que mascar chicle sin azúcar sea todo lo



que necesita. Finalmente, es posible que tenga sed y que beber agua o una infusión caliente lo satisfaga.

### Caminar

La actividad física puede evitar que su hijo coma por aburrimiento. Dígame que saque de paseo al perro a la hora en la que suele ir a la nevera. O bien rételo a que levante pesas. No sólo hará ejercicio sino que además su mente no pensará en comer y probablemente no coma nada. ♥

## Empleos en alimentación

Los empleos relacionados con la alimentación pueden abrir camino al mundo laboral y también ampliar los conocimientos de su hija sobre nutrición. He aquí algunas ideas.

### Tiendas de alimentación

● **Reponedora.** Cuando su hija reponga las verduras en los contenedores correspondientes aprenderá a distinguir cuándo maduran las frutas y verduras. Al reabastecer los estantes de la carne y de los comestibles tendrá que buscar la fecha de caducidad y practicará la seguridad en la alimentación.

● **Cajera/Empaquetadora.** Cuando cobre las compras su hija se concienciará sobre el precio de los alimentos. Y al empaquetar los comestibles descubrirá alimentos nuevos para ella.

### Restaurantes

● **Mesera.** Se entrenará para contestar las preguntas de los clientes sobre cómo se preparan los platos, qué opciones son las más sanas y sobre alérgenos.

● **Ayudante de cocina.** Adquirirá práctica en cortar verduras, hacer ensaladas o ayudar en la cocina. Al observar al chef aprenderá también técnicas de cocina. ♥



# Ciudadanos digitales bien enterados

Su hija está probablemente acostumbrada a que le aparezcan anuncios de comida en los medios sociales. Use estas sugerencias para que entienda cómo los anuncios se dirigen en concreto a los jóvenes y cómo puede evitar ella fiarse de un mensaje poco sano.

● **Ser consciente.** Dígale que cuente los anuncios de comida que ve en una semana en aplicaciones del celular y en los medios sociales. Podría poner una señal en un cuaderno y especificar de qué anuncio se trata. *Consejo:* Recuérdale que estos anuncios



pueden aparecer en sitios insospechados como juegos o tonos de llamada.

● **Sopesen el mensaje.** Hablen de lo que su hija observa. Podría preguntarle: “¿Qué tenían en común los anuncios de comida?” o “¿Sugería el anuncio que serías más feliz y más sana si comieras o bebieras el producto?” Comenten si ustedes se creen esas afirmaciones.

● **Descubrir buenos ejemplos.** Para disponer de una información más equilibrada, busquen aplicaciones, podcast, páginas de Facebook y canales en YouTube que destaquen la alimentación sana. La oferta es amplia así que hagan simplemente una búsqueda con términos como “aplicaciones alimentación sana”. Además, si su hija va a contenidos sobre comida sana, en sus medios sociales aparecerán con más frecuencia anuncios de alimentos nutritivos. ●

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Ejercicios con aros hula

¡Vuelven los aros hula! Son una moda divertida para trabajar la aptitud física y quizá su hija disfrute con estos cinco movimientos un poco distintos de los tradicionales de siempre.

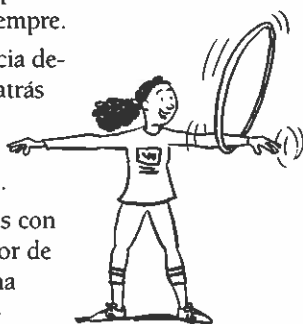
1. Camina hacia delante y hacia atrás en un círculo mientras mueves el aro.

2. Haz círculos con el aro alrededor de un brazo o una pierna y comprueba cuánto tiempo puedes hacerlo.

3. Coloca el aro hula en el suelo y entra y sal a saltos durante 30–60 segundos. Si quieres exigirse un poco más, salta con una pierna.

4. Usa el aro hula como una cuerda de saltar. Acompáñate con una de tus canciones favoritas de la infancia para saltar a la cuerda.

5. Muévete al ritmo de música con el aro hula. Cuando el ritmo se anime, gira el aro más rápidamente también. ●



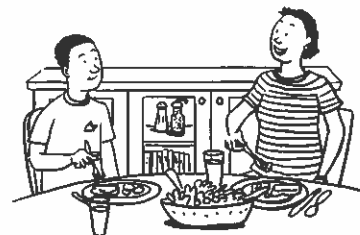
## DE PADRE A PADRE

### Usar menos sal

Me di cuenta de que mi hijo Jay ponía sal en la comida antes de probarla. Investigué un poquito ¡y averigüé que el adolescente medio consume diariamente tres veces más de la cantidad de sodio recomendada! La mayoría de los muchachos entre los 14 y los 18 años consumen unos 4500 miligramos al día aunque la cantidad debería estar alrededor de los 1500.

La siguiente vez que Jay echó mano al salero le mencioné lo que había aprendido. Parecía que no le interesaba, pero se me ocurrió una idea. Le mencioné la posibilidad de apreciar el sabor de la comida y que con demasiada sal se percibe más la sal que el sabor.

Desde entonces me esfuerzo por comentar los sabores de los alimentos que cenamos. También he guardado el salero en el armario. Y en una compra reciente en el supermercado le dije a Jay que eligiera hierbas y especias para cuando quiera sazonar algo un poco más...pero nada de sodio extra. ●



## En La Cocina

### Tazas de sopas instantánea

Hagan versiones más sanas de las tazas de sopa compradas en la tienda con estas ingeniosas recetas. Son también una forma excelente de aprovechar las verduras sobrantes.

Su hijo puede hacer cada una en un frasco de vidrio (usen viejos frascos de salsa para pasta) y refrigieren hasta una semana. Para servir, dígale que ponga el contenido en un plato hondo, que añada 2 tazas de agua hirviendo y que espere 3–5 minutos.

#### Arroz con verduras

Dividan por la mitad un cubito de caldo vegetal bajo en sodio y pónganlo en un frasco. Añadan ½ taza

de verduras congeladas troceadas, como verduras para salteado asiático, y ¾ de taza de arroz integral cocido.

#### Ramen de pollo

Cuezan espaguetis finos (los fortalecidos con fibra dan mejor resultado) y escúrrenlos. Pongan en un frasco la mitad de un cubito de caldo de pollo bajo en sodio, junto con 2 cucharadas de arvejas (congeladas o de lata), tiras de col y pollo cocinado en daditos. Recubran con ¾ de taza de espaguetis y 1 cucharadita de aceite de sésamo. ●



## 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  
540-636-4280 • rfeustomer@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