

Teen Food & Fitness

Healthy Ideas for Middle and High School Students

February 2015

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

FAST TAKES



Headache help

If your teen or tween suffers from headaches, avoiding certain foods may help. Suggest that she stay away from chocolate, processed meats, and food additives like MSG. Another idea is to keep track of what she eats and when she gets headaches to see if there is a pattern.

Did You Know?

Regular physical activity can improve your child's academic performance. Let him know



that 60 minutes of activity can increase his focus throughout the day. PE classes or after-school sports are a great way to fit in exercise. He could also use the school track, basketball courts, or tennis courts when they're free.

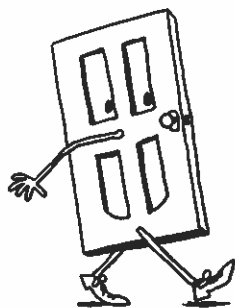
Snack on beans

This easy snack can be eaten with sliced bell peppers used as "scoops" or just a spoon. Mix together black beans from one 15-oz. can (drained, rinsed), juice from $\frac{1}{2}$ lime, $\frac{1}{2}$ cup chopped cilantro, 1 tbsp. diced red onion, and 1 tsp. ground cumin. Season lightly with salt and pepper, and enjoy.

Just for fun

Q: What gives you the power and strength to walk through walls?

A: A door!



Energize family dinners

To get your kids involved in and excited about family meals, try something new. These clever ideas will bring everyone to the table hungry and ready for fun.

Rice bowls

Together, create a make-it-yourself dinner station. Use healthy brown rice as the base. Then, set out bowls of toppings like these: chopped and sauteed vegetables (bell peppers, onions, and carrots), cashews, sliced cooked chicken, canned corn (drained), and mango chunks. Let each person go through the rice-bowl assembly line and put together his own meal. *Tip:* Other nights, you could have a quesadilla buffet or a baked-potato bar.



classic like *The Wizard of Oz*, and serve yellow and green vegetables for the yellow brick road and Emerald City.

Leftovers chef

Nothing makes leftovers more fun than a family cooking competition. Take those containers out of the fridge, divide into teams, and whip up the most creative dinners you can. If you have leftover meatloaf and roasted vegetables, for instance, one team might put together tacos, while another makes Shepherd's pie. Eat the results, and vote for the winner. ●

Dinner and a movie

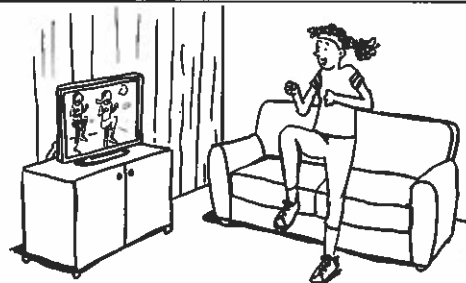
Everyone loves a movie night. Decide on a film the whole family can enjoy, and plan a theme meal around it. For example, watch a movie set in Italy, and make spaghetti and meatballs. Or pull out a

Take the first step

Every physical-activity journey has to start somewhere. If your teen is new to fitness, suggest these tips to help her get started.

Begin slow. Maybe she'll run one block or walk 10 minutes each day for a week. Week by week, she can gradually increase her time or distance.

Set goals. She might aim for walking 30 minutes on the treadmill or being able to complete an aerobics DVD. To help her meet her target, she could build in incentives like downloading new music or buying a new workout shirt. ●



Create a recipe stash

Finding recipes might not be hard, but finding them *again* can be tricky! Use these ideas to build a recipe file that works for your family.

● **Online.** Create Pinterest boards for recipes you find online. You could make separate boards by category (appetizers, entrees) and “pin” recipes to try. Or find interesting recipes at sites like *allrecipes.com* or on food blogs (search for “*best food blogs*”). Then, bookmark recipes you like, and organize them into online folders.



● **Printouts.** Put together your own recipe file with web printouts and magazine recipes. For easy organizing, choose a binder or an accordion file, and add tabs by meal type (breakfast, lunch, dinner, snack) or by ingredients (chicken, pasta). Draw a star on successful recipes, and note how you changed ingredients or quantities.

● **Cookbooks.** When you see recipes you like in cookbooks, mark the pages with sticky notes. You might assign a color by recipe type (yellow for vegetables, purple for desserts). Add notes in the margins if you find tasty substitutions. ●

PARENT TO PARENT Body image concerns

My daughter Tina has put on weight, and lately she hasn't wanted to participate in her usual activities. I had an idea it was because of how she feels about her body. But I was concerned about bringing up such a delicate topic.

I gently mentioned that I know it can be upsetting to put on weight, and I started talking about ways our family could eat better and exercise more. I thought it would help her to see we're all in this together.



I also wanted to show her that there's more to her than how she looks. So I asked her to list accomplishments she's proud of—and I added a few that make me proud, too. I'm hoping Tina will lose weight so she will be healthier and feel better about herself. But no matter what, I want her to know I'm there for her. ●



ACTIVITY CORNER

Buddy up for exercise

Everything—including working out—is more fun with a friend when you're a tween or teen. Offer these suggestions.

Choose a partner

Have your child find someone he can easily meet up with. This person might live nearby or take the same bus home from school, for example.

Make a plan

Encourage the two of them to settle on activities that fit their interests, schedules, and budgets. They could look for options at community centers or gyms (rock climbing, tae kwon do) or things to do on their own (street hockey, badminton). Then, they should decide when and where they'll get together.

Be accountable

Apps like *MapMyFitness* and *Fitocracy* let them see their own—and each other's—progress. Logging in daily can keep them on track. ●



In the Kitchen

One-pot wonders

Dinner and cleanup have never been simpler with these easy meals that can be made all in one pot.

Tomato lentil stew

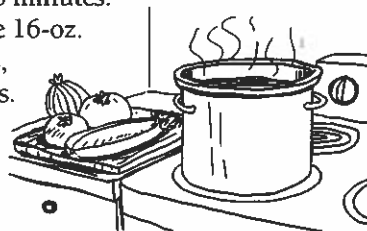
Dice 2 stalks celery, 1 carrot, and 1 onion. Heat 2 tbsp. olive oil in a medium pot, and saute the vegetables on medium-high for 8 minutes.

Add 4 cups water, one 16-oz. can crushed tomatoes, and 1½ cups dry lentils. Bring to a boil, and simmer 30 minutes until lentils are cooked.

Spinach artichoke pasta

In a large pot, add all ingredients: 1 sliced onion, 8-oz. chopped sun-dried tomatoes, 2 minced garlic cloves, 14-oz. canned artichoke (drained, chopped), 5 cups chicken or vegetable broth, 2 tbsp. olive oil, 1 lb. pasta (any kind), 1 tsp. oregano, and salt and pepper to taste. Bring to a boil.

Turn down the heat, and cover until liquid is absorbed. Stir in 2 cups fresh spinach until it's wilted, and serve. ●



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

Febrero de 2015

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

TOMAS RÁPIDAS



Remedio para el dolor de cabeza

Si su hija adolescente o preadolescente sufre dolores de cabeza, evitar ciertos alimentos puede aliviárselos. Sugíerale que no coma chocolate, carnes procesadas y conservantes como MSG. Otra idea es anotar lo que come y cuándo le vienen los dolores de cabeza para ver si existe una pauta habitual.

¿Sabía Usted?

La actividad física regular puede mejorar el rendimiento académico de su hijo. Explíquele que 60 minutos de actividad pueden aumentar su capacidad de concentración durante el día.



Las clases de gimnasia o los deportes después de clase son una forma excelente de incluir ejercicio en la jornada. También podría usar la pista de atletismo de su colegio, las canchas de baloncesto o las pistas de tenis cuando estén libres.

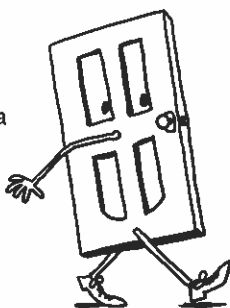
Aperitivo de frijoles

Este fácil platillo puede comerse con tiras de pimiento usadas como "palas" o con una cuchara. Combinen frijoles negros de una lata de 15 onzas (escurridos, aclarados), el jugo de $\frac{1}{2}$ lima, $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado, 1 cucharada de cebolla roja picada y 1 cucharadita de comino en polvo. Sazonen ligeramente con sal y pimienta y a disfrutar.

Simplemente cómico

P: ¿Qué te da el poder y la fuerza de pasar por las paredes?

R: ¡Una puerta!



Cenas familiares atractivas

Para que sus hijos participen y se ilusionen con las comidas familiares, hagan algo nuevo. Estas ingeniosas ideas llevarán a todos a la mesa con apetito y listos para pasarlo bien.

Cuencos de arroz

Monten un puesto para crear sus propias cenas individuales. Usen el sano arroz integral como base. A continuación preparen acompañamientos como éstos: verduras troceadas y salteadas (pimientos, cebollas y zanahorias), anacardos, trocitos de pollo cocinado, maíz de lata (escurrido) y trozos de mango. Que cada persona recorra la línea de montaje y ensamble su propio plato. *Consejo:* Otras noches podrían organizar un bufé de quesadillas o un bar de papas asadas.

Cena y película

Todo el mundo disfruta de las noches con película. Decidan qué película puede gustarle a toda la familia y planeen una comida con un tema relacionado con el film. Por ejemplo, vean una película ambientada



en Italia y cenén espaguetis con albóndigas. O pongan una clásica como *El Mago de Oz* y sirvan verduras amarillas y verdes para la carretera de ladrillos amarillos que conduce a la Ciudad Esmeralda.

Chef de restos

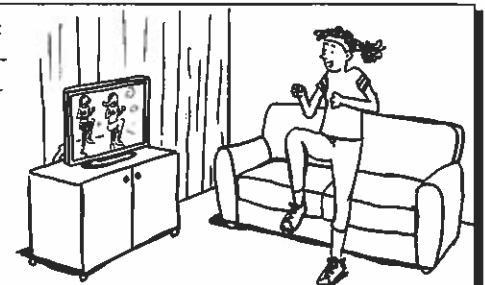
Los restos de comida se vuelven divertidos con un concurso familiar de cocina. Saquen esos recipientes de la nevera, divídanse en equipos y creen las cenas más imaginativas que se les ocurran. Si les sobró rollo de carne y verduras asadas, por ejemplo, un equipo puede preparar tacos mientras el otro hace pastel de carne con papas. Coman sus platos respectivos y voten por el ganador. ♡

El primer paso

El recorrido para ponerse en forma tiene que empezar en algún sitio. Si su hija ha decidido ocuparse de su forma física, estas sugerencias la pondrán en marcha.

Empezar despacio. Puede correr el largo de un bloque o caminar 10 minutos cada día durante una semana. Cada semana puede aumentar gradualmente el tiempo o la distancia.

Ponerse metas. Podría fijarse como objetivo caminar 30 minutos en la cinta de andar o completar un DVD de aeróbics. Para que le resulte más factible alcanzar su objetivo podría incluir incentivos como bajarse música nueva o comprar una nueva camiseta para hacer ejercicio. ♡



Almacén de recetas

Encontrar recetas de cocina no es difícil, ¡pero volverlas a encontrar puede ser complicado! Usen estas ideas para formar el tipo de archivo de recetas que mejor le vaya a su familia.

● **En la red.** Creen tableros de Pinterest para las recetas que encuentren en la red. Podrían hacer tableros por categoría (aperitivos, primeros platos) y subir recetas que les apetezca probar. También pueden encontrar recetas interesantes en sitios como *allrecipes.com* o en blogs de comidas (busquen “*los mejores blogs de comida*”). A continuación, añadan a sus favoritos las recetas que les gusten y organícenlas en archivos electrónicos.



● **Material impreso.** Hagan su propio fichero de recetas con material que imprimen de la red y con recetas de revistas. Para que les resulte fácil organizarlo, elijan un archivador de anillas o una carpeta acordeón y añadan pestañas para cada tipo de comida (desayuno, almuerzo, cena, meriendas) o por ingredientes (pollo, pasta). Dibujen una estrella junto a recetas exitosas y escriban una nota cuando adaptaron los ingredientes o las cantidades.

● **Libros de cocina.** Cuando vean en libros de cocina recetas que les gusten, marquen las páginas con papelitos adhesivos. Podrían asignar un color a cada tipo de receta (amarillo para verduras, morado para los postres). Añadan notas en los márgenes si se les ocurren sustituciones sabrosas. ●

DE PADRE A PADRE



Preocupación por la apariencia física

Mi hija Tina ha aumentado de peso y últimamente no quiere participar en sus actividades habituales. Yo suponía que era porque su aspecto físico le preocupaba. Pero no estaba segura de cómo sacar a relucir tan delicado asunto.

Le mencioné con amabilidad que sé que ganar peso puede ser irritante y empecé a mencionar maneras en las que nuestra familia puede comer mejor y hacer más ejercicio. Pensé que le ayudaría ver que esto es asunto de todos.



También quería mostrarle que ser ella misma consiste en mucho más que su apariencia. Así que le pedí que hiciera una lista de los logros de los que se siente orgullosa y añadí unos cuantos que me hacen orgullosa a mí también. Espero que Tina pierda peso para estar más sana y sentirse mejor consigo misma. Pero pase lo que pase, quiero que sepa que puede contar conmigo. ●

Programas como *MapMyFitness* y *Fitocracy* les dejan ver su progreso y el de su compañero. Consultarlos a diario puede ayudarlos a ser constantes. ●

RINCÓN DE ACTIVIDAD

Compañeros en el deporte

Todo en la adolescencia o preadolescencia—incluido hacer deporte—es más divertido si se hace con un amigo. Ofrezca estas sugerencias a su hijo.

Elegir compañero

Dígale a su hijo que encuentre a alguien con quien le resulte fácil reunirse. Esta persona podría vivir cerca o tomar el mismo autobús escolar, por ejemplo.



Hacer un plan

Anime a los dos niños a que planeen actividades que se ajusten a sus aficiones, horarios y presupuestos. Podrían considerar las opciones disponibles en centros comunitarios o gimnasios (escalar rocas, tae kwon do) o cosas que pueden hacer solos (hockey en la calle, bádminton). A continuación pueden decidir cuándo y dónde se reunirán.

Ser responsable

Programas como *MapMyFitness* y *Fitocracy* les dejan ver su progreso y el de su compañero. Consultarlos a diario puede ayudarlos a ser constantes. ●

En La Cocina

Maravillas con una olla

La cena y la limpieza son algo muy simple con estos fáciles platos que se cocinan en una olla.

Estofado de tomates y lentejas

Troceen 2 ramas de apio, 1 zanahoria y 1 cebolla. Calienten 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla de tamaño mediano y salteen las verduras a fuego medio-alto durante 8 minutos. Añadan 4 tazas de agua, una lata de 16 onzas de tomates troceados y 1½ taza de lentejas. Calienten la olla hasta que hierva y cocinen a fuego lento 30 minutos hasta que las lentejas se cuezan.

Pasta con espinacas y alcachofas

Coloquen todos los ingredientes en una olla grande: 1 cebolla en rodajas, 8 onzas de tomates secos en trocitos, 2 dientes de ajo molidos, 14 onzas de alcachofas de lata (escurreadas, troceadas), 5 tazas de caldo de pollo o de verduras, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 libra de pasta (cualquier tipo), 1 cucharadita de orégano y sal y pimienta al gusto. Calienten hasta que hierva todo. Bajen el fuego y cubran hasta que se absorba todo el líquido. Añadan 2 tazas de espinacas frescas y cuando encojan un poquito, sirvan. ●



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