

Healthy Living

Parent Involvement & Community Outreach

IN THIS ISSUE

COOKING WITH KIDS

The kitchen can be a place where your child can learn. Younger kids can watch what you are doing and help out with small tasks. Older kids can measure ingredients. Cooking with kids provides practical experiences with many essential skills such as reading, following directions, and measuring. Getting involved in cooking helps your child to develop fine motor skills, eye hand coordination, and even an early concept of math and science.

HELPFUL TIP

- If you involve kids in planning meals, helping with the grocery list, and preparing food, they will more likely be willing to sit and enjoy the meal.
- Be a role model and eat healthy yourself. When trying to teach good eating habits, try to set the best example possible. Choose nutritious snacks, eat at the table, and don't skip meals.
- Encourage your children to eat slowly. A child can detect hunger and fullness better when they eat slowly.
- Involve your children in preparing meals. This will give you hints about your children's food preferences, and an opportunity to teach your children about nutrition.



Eating Healthy



There is a lot of advice out there on how to eat healthy, and it can sometimes feel overwhelming. It is easier than you think to start eating healthy! Take small steps to improve your nutrition and move toward a healthier you. Make the healthy choice the easy choice. From kid-friendly meals to quick dinner ideas, we've got you covered with easy and delicious recipes that won't break the bank.

RESOURCES

<http://calfresh.dss.ca.gov/healthyliving/eating-healthy>

<https://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/recipes/Pages/default.aspx>

For more information and resources please visit us at:

<https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>



Vida Saludable

Involucración de Padres y Alcance Comunitario

EN ESTA PUBLICACIÓN

COCINANDO CON LOS NIÑOS

La cocina puede ser un lugar donde su hijo puede aprender. Los niños más pequeños pueden ver lo que usted está haciendo y ayudar con pequeñas tareas. Los niños mayores pueden medir los ingredientes. Cocinar con niños proporciona experiencias prácticas con muchas habilidades esenciales, como leer, seguir instrucciones y medir porciones. Involucrarse en la cocina ayuda a su hijo a desarrollar habilidades motoras finas, coordinación entre las manos y los ojos, e incluso un concepto inicial de matemáticas y ciencias .

CONSEJO ÚTIL

- Si involucra a los niños en la planificación de comidas, ayudando con la lista de la compra y preparando la comida, lo más probable es que estén dispuestos a sentarse y disfrutar de la comida.
- Sea un modelo a seguir y coma sano usted mismo. Cuando intente enseñar buenos hábitos alimenticios, intente dar el mejor ejemplo posible. Elija bocadillos nutritivos, coma en la mesa y no se salte las comidas.
- Anime a sus hijos a comer despacio. Un niño puede detectar mejor el hambre y la saciedad cuando come lentamente.
- Involucre a sus hijos en la preparación de las comidas. Estas actividades le darán pistas sobre las preferencias alimenticias de sus hijos, una oportunidad para enseñarles sobre nutrición.



Comiendo Saludable

Hay muchos consejos sobre cómo comer sano, y a veces puede ser abrumador. ¡Es más fácil de lo que piensas comenzar a comer sano! Tome pequeños pasos para mejorar su nutrición y avanzar hacia una vida más saludable. Haga que la elección saludable sea la opción fácil. Desde comidas aptas para niños hasta ideas de cenas rápidas, lo tenemos cubierto con recetas fáciles y deliciosas que no arruinarán el fondo de su presupuesto.

RECURSOS

<http://calfresh.dss.ca.gov/healthyliving/eating-healthy>

<https://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/recipes/Pages/default.aspx>

Para obtener más información y recursos, visítenos en:

<https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>

