

Healthy News

Newsletter of
Healthy Schools Project &
Healthy Hawks



iGo Green!

iReciclando para un mundo mas verde!

By: Ann McGrath Davis, PhD, MPH

Email: adavis6@kumc.edu



In This Issue:

Main Article	Page 1
Recipe Highlight	Page 2
Participant Highlight	Page 3
Website Highlight	Page 3
Family Activity	Page 4
Puzzle Contest	Page 5

Todo el mundo ha estado hablando durante los últimos años sobre "Going Green", entonces si usted ha tenido los oídos abiertos probablemente hayas oído hablar mucho sobre este tema. Al comportarse de maneras que son más respetuosos para el medio ambiente podemos utilizar menos energía y, probablemente, crear un planeta más sano para todos nosotros. ¡Lo sorprendente de esto es por promover hechos hacia "Going Green" también podemos mejorar nuestra salud! ¿Alguna vez lo ha pensado de esta manera? Bueno, es cierto. Aquí hay algunos ejemplos.

1. Maneja menos y camina o usa la bicicleta más. Esto no sólo ahorra también le permite obtener su ejercicio, así, que como todos sabemos es bueno para nuestros cuerpos. Así, que la próxima vez te vas a la tienda para agarrar una cosa que se te olvido o una cosa que necesitas en la tienda o entregas algo a alguien que vive unas pocas cuadras más, considera utilizar su propia energía para llegar allí. Sé que esto no siempre es posible ya que estamos en un apuro o las distancias son demasiado grandes, pero sólo por ser conscientes de la opción, usted puede ver si hay algún par de veces al mes en que usted puede hacer esto.



2. Comprar cosas locales o cercas. Por medio de compra local sus alimentos no tiene que ser enviado, lo que significa que no sólo es mas fresco, sino también que (un poco) o menos gasolina fue utilizada para enviarlo para usted. En compra cosas locales que usted esta comprando productos que se cultivan / hecho por sus vecinos y esta apoyando a su propia comunidad. Usted también está consiguiendo productos que están en la temporada y probablemente muy frescos.

3. Coma lo que en la temporada. Al comer lo que está en la temporada sabes que menos energía tuvo que ser gastado para producir los alimentos (y probablemente menos productos químicos también). Esto también le ayuda a "comer un arco iris" de colores de frutas y verduras en lugar de siempre a acostumbrarse a sus favoritos. Si usted come lo que hay en la temporada puede pasar fuera de su zona de lo que esta acostumbrado a comer y probar nuevas frutas y verduras que usted no come normalmente - todas las frutas y verduras, contiene una combinación única de nutrientes entonces en comer una variedad usted está comiendo una dieta más balanceada .



4. Apagar Todo. ¡Apague las computadoras, juegos de vídeo, televisores (y hasta las luces!) una noche por semana. ¡Este "apagar todo" no sólo le permite ahorrar energía (y por lo tanto también dinero!) también le permite pasar un tiempo de calidad con los que te rodean. Además, estudios indica que sólo

apagar la televisión los niños participa o realizan más actividades - que, como usted sabe, es clave para su salud.

5. Evite los alimentos muy procesados. Los alimentos altamente procesados son los alimentos que contienen un montón de cosas hechas a ellos antes de comerlas. Son los que lea la etiqueta, nutrición informativa o ingredientes y no puede pronunciar ni la mitad de los ingredientes - que son normalmente los que están en el centro de la tienda del mandado (alimentos menos procesados tienden a ser cerca de todo el perímetro de la tienda - alimentos, carne, productos lácteos). Alimentos altamente procesados, a menudo tienen una larga vida útil y no necesitan ser refrigerados - también pueden estar en venta o especial y ser muy baratos por cada porción. Sin embargo, a menudo sin valor nutritivo también. Así que, si nos fijamos en los costos de alimentos en términos de precio por el contenido nutricional, estos alimentos no son realmente baratos en absoluto. ¡También, usted puede promover más el tema de "go green" por renunciar o evitarlos porque una gran cantidad de energía por lo regular es necesaria para procesar estos alimentos - así que por comer alimentos que no son procesados está ahorrando más energía!



Recipe of the Month

By: Healthy Hawks Dietitian, Rebecca Batson, RD, LD
Email: RBatson@kumc.edu

*Felicidades a nuestra madre nueva!
El niño nació feliz y saludable el 31
de octubre 2009.*

Pavo de Frutas De **FamilyFun Magazine**

Disfrute de este saludable aperitivo que sorprenderá a todos sus invitados este Día de Acción de Gracias.



- Pera Bosc (La Cabeza del Pavo)
- Melón (body)
- Queso (Pico y Plumas de la cola)
- Chile Pimiento Rojo (Cresta, patas y plumas rojas)
- Pasas (Ojos)
- Uvas (Para plumas de la cola), se pueden usar otras frutas y verduras.
- Palillos de Bambú
- Palillos de Dientes

Paso 1

Estabilice el melón cortando un pedazo superficial de la cáscara del mismo y forme una superficie plana. Utilizando un pedazo de un palillo de bambú, pegue la pera Bosc como la cabeza del pavo al melón tal y como se muestra en la foto.

Paso 2

Corte un queso en forma de triángulo para hacer el pico y el chile pimiento rojo para hacer la cresta utilice palillos de dientes para pegarlos a la pera. Pegue las pasas como ojos, a la cabeza del pavo utilizando palillos de dientes.

Paso 3

Corte chile pimiento rojo en forma de patas de pavo y colóquelos en su lugar. Para las plumas de la cola, ponga cuadritos de queso y uvas en los palillos de bambú, recuerde que otras frutas y verduras también pueden servir. Luego introduzca los palillos como se muestra en la foto. Pegue los chiles pimientos rojos en forma de plumas utilizando los palillos de dientes.



WEBSITE HIGHLIGHT

www.kidshealth.com

By: Marilyn Laila Sampilo

Email: msamilo@kumc.edu



La Nemours Foundation's Center for Children's Health Media ha creado KidsHealth.org. Esta página provee información, aprobada por doctores, que es fácil de entender y utilizar para las familias. Incluye sitios tanto para los padres, como para los niños o niñas y adolescentes. La página provee variedad de información sobre la salud incluyendo temas de nutrición y condición física.

Niños o niñas pueden aprender acerca de como mantenerse saludables, seguros y como funciona el cuerpo humano. Esta página también esta disponible en español, simplemente has "Click" donde dice "En Español".

www.kidshealth.org

Participante Principal Jamal y Familia

¡Felicidades a Jamal y su familia por ser nuestro Participante Principal de mes de Noviembre! Jamal es un gran placer de tenerlo en grupo. Él ha sido un gran participante en la clase con mucho que ofrecer, como así-aunque de las respuestas que durante las discusiones en clase. Él realmente le gusta ser activo y ha hecho un tremendo trabajo de aumentar su actividad física (caminar y practicar deportes), mientras que recorta los comportamientos sedentarios como los juegos de video. Él realmente se ilumina durante las actividades de clase y el ejercicio, tiene una sonrisa que es contagiosa. Jamal y toda su familia están haciendo un gran trabajo haciendo decisiones saludables. Que sigan con el buen sus buenos trabajos y esfuerzos. Nos alegra que forman parte del Equipo de Salud Hawks!



Family Exercise Activity Highlight

By Katie Steiger
Email: ssimpson@kumc.edu

¡Sigue Moviéndose en Noviembre!

¿Es noviembre, ya? El tiempo vuela, especialmente durante la temporada ocupada del otoño. El tiempo se pondrá más frío, y los horarios pueden ser más ocupados, pero adivina cómo podemos calentarnos, aliviar el estrés, y mantenerse saludable: ¡Haga ejercicio! Aquí hay algunas ideas para ayudarles a sentirse agradecido por el ejercicio en noviembre...

1. Siga el ejemplo de la palabra "dar gracias": valora y ayuda su comunidad local, mientras que haga ejercicio, también. Busca una unidad local de dispensario de alimentos - en la escuela, iglesia, centros de la comunidad - y camina por los barrios para recoger las donaciones. ¿No hay unidad de alimentos a la vista o cerca donde vive? Crea su propio evento o hazlo por su propia voluntad usted y su familia en casa, y darse cuenta de que están ayudando a otros sentirse agradecidos este mes, también.



2. Organizar una actividad familiar como "turkey trot" (Ruta de Pavos): dibuja u organiza un mapa, croquis o curso alrededor de su vecindario o en un parque local, y empieza jugar carreras y camina o corre encima del desplazamiento o ruta. El ganador obtendrá un privilegio especial, como seleccionar una actividad para una noche de juegos familiares o salir libre de una tarea o trabajo. ¡Si los que perdieron quieren volver a intentarlo, tienen una revancha el próximo fin de semana!

3. ¿Necesita una idea de una forma divertida en como quemar un poco de energía antes de la hora de comer? Pida a sus hijos a salir a fuera y encontrar las hojas más limpias y más divertidas en forma y buscar también pequeños palos de la yarda. ¡Puede ser que incluso usted quiera ir con ellos también! Asegúrese de que la búsqueda sea a lo menos de 20 a 30 minutos, para segurar entre mas tiempo buscando mas movimiento hay. Después de que todos han encontrado sus favoritos, agarra algunas piezas grandes de papel de color claro o papel de construcción. Ponga las hojas y los palos abajo del papel, uno por uno, y colorear encima el papel que tiene las hojas y palos abajo con una crayola o lápiz de color. Los niños acabaron una divertida actividad de arte, hecho a mano que puedan usar como un mantelito en su próxima comida o especialmente para el Día de Acción de Gracias.

4. Enfoca el propósito del Día de Acción de Gracias para la compañía o visita de los demás, no sólo por la comida. A todos nos encanta el Día de Acción de Gracias porque nos permite pasar un momento especial con nuestros seres queridos, no sólo para estar comiendo nuestras comidas o golosinas favoritas. Junta a toda la familia y la visita para jugar un juego de fútbol, o una actividad en el patio o en un parque local, o un juego de adivinanzas o jugar un juego de familia en la sala, y luego caminar disfrutando la vista escenario del paseo después de cenar.

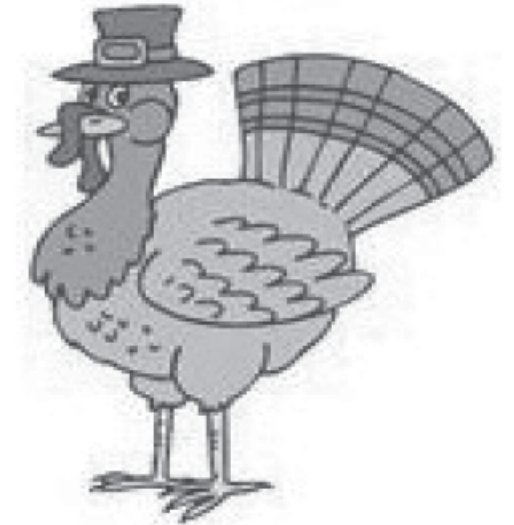
Por: Katie Steiger



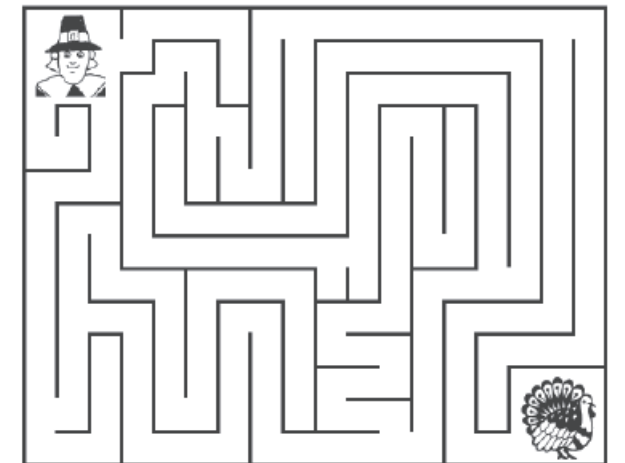
Thanksgiving Puzzles

By: Martha Gonzalez-Mijares, Research Assistant
Email: mgonzalez@kumc.edu

Thanksgiving!



BAKE	FEAST	PIE
COLONY	GRANDMAS	PILGRIMS
COOK	GRAVY	SNOW
CORN	HAM	STUFFING
DRESSING	INDIANS	THURSDAY
FAMILY	LEFTOVERS	TURKEY



Help the Pilgrim find the turkey.

© 1998 The Kid's Domain
<http://www.kidsdomain.com>
free for non-profit use

For more information about Healthy Schools & Healthy Hawks please call: 913-588-2452

Toll Free: 1-877-588-3775

Visit our website at

http://www2.kumc.edu/kids/healthy_hawks/

Please contact us if any of your contact information has changed so we can continue to send you our newsletters. If you would like to be taken off our mailing list please let us know.

THANK YOU & STAY HEALTHY!!

Calendar of Events:

- 📅 **November - Mes de Diabetes**
- 📅 **November 26th - Día de Acción de gracias**



The University of Kansas
Medical Center
Department of Pediatrics
Mail Stop 4004, 3901 Rainbow Blvd.
Kansas City, KS 66160

