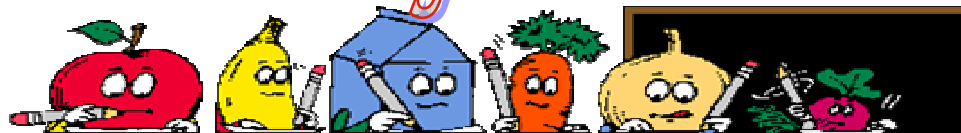
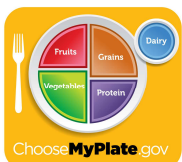


Healthy Hi-Lites



WINTER 2012



Replacing the food pyramid, USDA has created a great

resource for you! Check out choosemyplate.gov for information ranging from weight loss tips to budgeting healthy meals to pregnancy and preschoolers nutritional guidelines. These topics and much more are available online.



Applications for the Free and Reduced Lunch program are available in your child's school office or online at www.harrisonburg.k12.va.us/Departments/School-Nutrition.aspx. From there, click on the Forms, Documents and Resources link



Ever wonder exactly what's in a chicken nugget or what vitamins a tomato or banana

contains? To find the nutrient data for any food go to The USDA Nutrient Data Laboratory <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> Here you will find nutrient information on many raw and processed foods.

Having problems getting your child to try new foods? Let them cook with you! Even small children can help gather ingredients, stir and pour. And usually if they help to prepare it they will eat it or *at least try it*. Some other benefits are family time, improving reading and math skills, following directions, a sense of accomplishment and healthy habits taught by you! We found some safe, kid-friendly cooking sites to get you started. Full of how-to videos, our favorite spot on the net is spatulatta.com. or for a neat interactive cookbook, try heykidsletscook.com. Nutrition tips can be found on kidshealth.org. Or enjoy a family outing and look for kids cookbooks at your local library. While you're there, check out these fun children's books about foods:



The Vegetables We Eat by Gail Gibbons

Oliver's Vegetables or *Oliver's Fruit Salad* - both by Vivian French and Alison Bartlett

Gregory the Terrible Eater by Mitchell Sharmat

Tops and Bottoms by Janet Stevens

A Fruit is a Suitcase for Seeds by Jean Richards

Cook-a-Doodle-Do by Janet Stevens and Susan Stevens Crummel

Until then, some tricks to keep that picky eater satisfied are: use extra veggies as pizza toppings, switch to brown rice and whole wheat pasta, sneak veggies into muffins and try fruit as toppings on cereal and pancakes.



A COMPLETE SCHOOL LUNCH INCLUDES:

- 2 OZ. OF LEAN PROTEIN
- ONE OR MORE SERVINGS OF BREAD OR GRAIN
- 2 SERVINGS OF FRUITS AND VEGETABLES
- 8 OZ. LOWFAT MILK

REMEMBER: BREAKFAST IS AVAILABLE TO ALL STU-

Farm to School Update

Our School Nutrition Program continues to increase the number of locally grown and produced foods included on our menus. Last year, we exceeded our goal by using 10% of our foods served through local sources. We are glad to report that our menus contain even more Virginia grown choices this year as we continue to bring your child the healthiest lunches available! To find out more about this program, please visit vdacs.virginia.gov or farmtoschool.org



Questions or Comments? Please contact our School Nutrition Director, Andrea Early at 437-3300 or by e-mail: aearly@harrisonburg.k12.va.us.

Monthly menus and nutrition links can be viewed online at: www.harrisonburg.k12.va.us/Departments/School-Nutrition.aspx

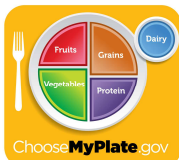
We're here to make children happy and healthy!

Non-Discrimination Statement: "In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, natural origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Ave., Washington, DC 20250-9410 or call toll free: (866) 632-9992 (Voice). Individuals who are hearing impaired or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish). USDA is an equal opportunity provider and employer."

Hábitos Saludables



BOLETÍN DE INVIERNO 2012



Reemplazando la pirámide alimenticia, el departamento de agricultura de Estados Unidos (USDA)

ha creado un gran recurso para usted. Visite esta página Web: choosemyplate.gov para información que va desde consejos para perder peso hasta comidas saludables para el embarazo y las pautas de nutrición para la edad preescolar. Estos temas y mucho más están disponibles en el Internet.



Las aplicaciones para el Programa de Almuerzo Gratuito o de bajo costo están disponibles en la oficina de la escuela de su hijo(a) o electrónicamente en: www.harrisonburg.k12.va.us/Departments/School-Nutrition.aspx. Desde allí, haga un clic en "Forms", después en "Documents" y luego en "Resources link".



¿Se ha preguntado alguna vez qué hay dentro de un "chicken nugget" o qué vitaminas tiene un tomate o una banana? Para encontrar información acerca de los nutrientes para cualquier alimento vaya al Laboratorio de Información Nutricional del USDA, al <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>. Allí usted encontrará información acerca de los nutrientes de muchos alimentos crudos y procesados.

¿Tiene problemas tratando de que su niño(a) pruebe nuevos alimentos? ¡Permítale cocinar con usted! Hasta los más pequeños pueden ayudar a juntar los ingredientes, mezclar o verter. Y usualmente si ellos ayudan a preparar la comida, ellos la comen o por lo menos la prueban. Algunos otros beneficios son pasar tiempo en familia, mejoramiento las habilidades de lectura y matemática, aprender a seguir indicaciones, a sentir que lograron hacer algo, y además de los hábitos saludables que usted le enseña. Hemos encontrado algunos sitios en el Internet pensados en la cocina segura para niños, para que usted comience a visitar. Puede ver videos demostrativos, nuestro sitio favorito en el Internet es "spatulatta.com" o para interactuar con un libro de cocina, visite el: "heykidsletscook.com". También puede encontrar consejos para la nutrición en "kidshealth.org". O disfrute de una salida en familia y visite su biblioteca pública en busca de libros de cocina para niños. Mientras usted esté allí, trate de buscar los siguientes libros para niños acerca de los alimentos:



- "The Vegetables We Eat" de Gail Gibbons
- "Oliver's Vegetables" o "Oliver's Fruit Salad"- ambos de Vivian French y Alison Bartlett
- "Gregory the Terrible Eater" de Mitchell Sharmat
- "Tops and Bottoms" de Janet Stevens
- "A Fruit is a Suitcase for Seeds" de Jean Richards
- "Cook-a-Doodle-Do" de Janet Stevens y Susan Stevens Crummel

Mientras tanto, estos son trucos para mantener satisfecho a su comensal mañoso(a): use más vegetales como ingredientes en la pizza, cambie el arroz blanco por el moreno y use pasta de grano integral, esconda vegetales dentro de los panecillos "muffins" y use frutas para acompañar el cereal o los panqueques.



- UNA ALMUERZO de la ESCUELA INCLUYE:
- 2 OZ. DE PROTEÍNAS MAGRO
 - Una o más porciones de pan o grano
 - 2 porciones de frutas y verduras
 - 8 oz. leche baja en grasa

De la Granja a la Escuela- Novedades

Nuestro Programa de Alimentación Escolar continúa aumentando el número de productos de granja y huerta locales dentro del menú escolar. El año pasado, excedimos nuestra meta al servir un 10% de nuestros alimentos de procedencia local. Nos complace reportar que este año, nuestros menús continúan agregando aún más alimentos de Virginia a medida en que continuamos ofreciendo a su niño los almuerzos más saludables. Para enterarse más acerca de este programa, visite: vdacs.virginia.gov o farmtoschool.org



Preguntas o comentarios?

Póngase en contacto con nuestro Director de Nutrición Escolar, Andrea Early MS, RD 437-3300 o por e-mail: aearyl@harrisonburg.k12.va.us. Los menús mensuales y enlaces de nutrición pueden ser vistos visitando:

www.harrisonburg.k12.va.us/Departments/School-Nutrition.aspx

¡Estamos aquí para hacer que los niños se sientan felices y saludables!