



Let's talk Grains!

Did you know that grains are an important part of your diet? Most of the food you eat daily should come from the grain group. Grains provide many vitamins and minerals that are essential in reducing diseases such as heart disease and diabetes. Grains also help with weight management.



Get your energy by choosing whole grain products!

Hey everyone! Pepto Stomach wants you to eat more whole grain foods such as oatmeal, brown rice, and rye bread.

Whole grain foods have more fiber that helps keep the

tummy full and satisfied. Eating more whole grain foods can also give you more energy to play and learn. Try to eat less refined grains (white bread and white rice) and more whole grains. -www.mypyramid.com

Grains have the following minerals and vitamins:

Fiber: Helps digestive system

Carbohydrates: Builds energy (to play and learn)

Vitamin B Folate: Uses protein to build muscles

How much should you eat a day?

You should eat at least 6 ounces of grains everyday. At least half of that amount should be whole grains. Get your day started by eating a whole grain breakfast.



TIP:

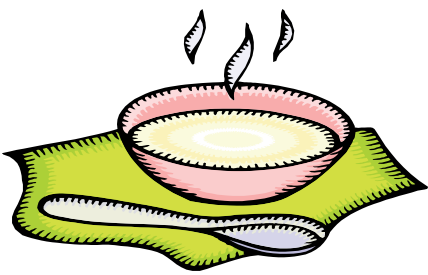
Let kids help: Let kids help pick and make a whole grain dish for breakfast, lunch, or dinner.

Search ingredient list.

Help kids determine whether foods contain whole grains by looking at the ingredient labels. This will help them learn how to choose more whole grain vs. refined grain foods. -www.mypyramid.gov

Lets take a closer look! What is an ounce?

- 1 slice of bread
- 1/2 cup of cooked rice or pasta
- 1/2 cup of oatmeal



Recipe

Oh-So-Delicious Oatmeal

Preparation time: 10 minutes

Ingredients: 1 c. water, 1/2 c. rolled oats, dash of salt, 1/4 c. applesauce, pinch of cinnamon, 2 tsp. of brown sugar

Instructions: Pour water, oats, and salt in a medium-size pot on the stovetop. Heat the mixture until it boils, then turn the heat on low. Stir in the applesauce and cinnamon. Cook on low heat and continue to stir the mixture for 5 minutes. Pour the oatmeal into a bowl and sprinkle the brown sugar on top. Allow the oatmeal to cool before digging in.

Serves: 1 **Nutrition Information:** Calories: 390, Fat: 6g, Protein: 13g, Carbohydrates: 74g, Cholesterol: 0mg, Dietary Fiber: 9g, Sodium: 302mg, Calcium: 64mg, Iron: 4.3mg.

(Kidshealth.org)





¡Hablemos acerca de los granos!



¿Sabías tu que los granos son una parte importante de tu dieta? La mayor parte de la comida que consumes diariamente debería pertenecer al grupo de los granos. Los granos proveen muchas vitaminas y minerales que son esenciales en la tarea de reducir enfermedades tales como las dolencias cardiacas y la diabetes. Los granos ayudan también a controlar el peso.

Energízate consumiendo productos que contengan granos integrales!

Hola a todos ustedes! Pepto el estomago quiere que coman más comidas con granos integrales, como avena, arroz integral, y pan de centeno. Los alimentos con granos integrales tienen mas fibra, la cual te ayuda a mantener la barriguita llena y satisfecha. Consumir mas granos integrales te puede dar más energía para jugar y aprender. Trata de comer menos granos refinados (pan blanco y arroz blanco) y mas granos integrales. -www.mypyramid.com

Los granos tienen los siguientes minerales y vitaminas:

Fibra: Ayuda al sistema digestivo Carbohidratos: te da energía (para jugar y aprender)

Vitamina B Folato: Utiliza la proteína para desarrollar músculos.

¿Cuanto debes consumir cada día?

Deberías comer al menos 6 onzas de granos todos los días. Por lo menos la mitad de esa cantidad deberían ser granos integrales. Empieza el día comiendo un desayuno completo con granos.

! Démosle una miradita! ¿Cuanto es una onza?

1 rebanada de pan

$\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido o pasta cocida

$\frac{1}{2}$ taza de avena



Consejos para padres:

Deje que sus niños ayuden: a preparar un plato que contenga granos integrales para el desayuno, comida o cena.

Busque la lista de ingredientes: Ayude a los niños a determinar que comidas contienen granos integrales leyendo las etiquetas de los ingredientes. Esto les ayudara a aprender como escoger mas granos integrales en lugar de comidas con granos refinados.

Recuerde: Que su familia Consuma más comidas con granos integrales para mantener su organismo con mas energía y salud!



Receta

¡O Que Avena Deliciosa!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes: 1 taza de agua, $\frac{1}{2}$ taza de hojuelas de avena, un poquito de sal, $\frac{1}{4}$ taza de puré de manzana, una pizca de canela, 2 cucharadas de azúcar morena.

Instrucciones: Poner agua, avena y sal en una cazuela honda mediana en la estufa. Caliente y revuelva los ingredientes hasta que hierva, ponga el fuego en bajo. Añada el pure de manzana y canela. Mantenga a fuego bajo por 5 minutos más. Sirva en un plato hondo, espolvoree el azúcar morena. Deje enfriar antes de comer.

Porción: 1 **Información Nutricional:** Calorías: 390, Grasa: 6g, Proteínas: 13g, Carbohidratos: 74g, Colesterol: 0mg Fibra dietética: 9g, Sodio: 302mg, Calcio: 64mg, Hierro: 4.3mg.

(Kidshealth.org)

