

NUTRITION NEWS

For Parents and Teachers of Elementary School Children

PHYSICAL ACTIVITY IN THE WINTERTIME

Why is physical activity important?

Physical activity is necessary to stay healthy. The CDC recommends children get **60 minutes** of moderate-to-vigorous physical activity per day.

- Physical activity is important because...
 - It helps **strengthen your bones and muscles**.
 - **Aerobic exercise**, like walking or running, makes our heart beat faster and increases our breathing.
 - **Muscle-strengthening** activities, like climbing or push-ups, help our muscles stay strong.
 - **Bone-strengthening**, like running or jumping, puts extra weight on our bones helping them stay strong.
 - It also helps promote growth and development by improving cognitive function in children, such as decision-making, memory, and increased attention span.



How can we be more physically active indoors?

- Make a plan and stick to it! The most effective way to make this happen is to include your family in the planning process. Set specific times during the week when you can be active together.
- Be realistic with your goals. Most families are busy, and leaving the house may not be the best option. Make a plan for physical activity to happen at home.
- Brainstorm a list of activities your family enjoys during the months when the weather is nice and determine how these can be adapted to the winter months.
- Turn off the TV and other electronic devices. Your family should have no more than two hours per day of screen time.



We can get physical activity in a variety of ways!

- **Yoga** can help **decrease stress** and **help center focus** for those more restless winter days inside. Check out some of these videos to do **yoga** at home with your kids:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=j9YIWqcQjwQ>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=n5urltRZa5o&list=PLAwOTEJXH-cPd4xr0CI3VV0HSZVDV4NYz>
- **Dancing** is another way to encourage children to get out their extra energy! It also helps with **coordination** and **balance** while keeping them engaged in a fun physical activity! Check out some **dance** videos here:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=UiiclcOOcns>
 - <https://youtu.be/Tn0nMPALuYU?si=LENyX9IFuUhPL7bA>

It is also important to get vitamin D in addition to physical activity!

Shorter days and less sunlight in the winter mean our bodies make less **vitamin D** from the sun. A diet rich in **vitamin D** can help us get enough. Try walking outside or a fun outdoor activity to soak up some **vitamin D** and to get out of the house.



Foods high in vitamin D!

- Dairy or plant-based milk alternatives
- Fatty fish like **salmon** and **tuna**.
 - Check out this link for a tasty recipe:
 - <https://www.chopchopfamily.org/recipe/crunchy-herbed-tuna-salad/>
- Other foods—like cereals and orange juice—are **fortified** with vitamin D. Be sure to check the food label.
- **Eggs** can be a great source of vitamin D.
 - Check out our One-Mug Omelet recipe:
 - <https://eatfresh.org/recipe/snacks-breakfast/one-mug-omelette#.W7ueMBNKjBI>



Where can I find more information?

- Boston Children's Hospital:
<https://answers.childrenshospital.org/outdoors-and-indoors-how-to-keep-your-child-active-in-winter/>
- Centers for Disease Control and Prevention:
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
- SNAP-Ed:
<https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/physical-activity#header2>

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

NUTRITION NEWS

Para Padres y Profesores de Niños de Escuela Primaria

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL INVIERNO

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física es necesaria para mantenerse saludable. Los CDC recomiendan que los niños realicen **60 minutos** de actividad física de moderada a vigorosa al día.

- La actividad física es importante porque...
 - Ayuda a **fortalecer tus huesos y músculos**.
 - **El ejercicio aeróbico**, como caminar o correr, hace que nuestro corazón lata más rápido y aumenta nuestra respiración.
 - **Las actividades de fortalecimiento muscular**, como escalar o hacer flexiones, ayudan a que nuestros músculos se mantengan fuertes.
 - **El fortalecimiento de los huesos**, como correr o saltar, añade peso a nuestros huesos y los ayuda a mantenerse fuertes.
 - También ayuda a promover el crecimiento y el desarrollo al mejorar la función cognitiva de los niños, como la toma de decisiones, la memoria y una mayor capacidad de atención.



¿Cómo podemos ser más físicamente activos en interiores?

- ¡Haz un plan y apégate a él! La forma más eficaz de lograr que esto suceda es incluir a su familia en el proceso de planificación. Establezca momentos específicos durante la semana en los que puedan estar activos juntos.
- Sea realista con sus objetivos. La mayoría de las familias están ocupadas y salir de casa puede no ser la mejor opción. Haga un plan para realizar actividad física en casa.
- Piense en una lista de actividades que su familia disfruta durante los meses en que hace buen tiempo y determine cómo se pueden adaptar a los meses de invierno.
- Apague la televisión y otros dispositivos electrónicos. Su familia no debe pasar más de dos horas diarias frente a la pantalla.



¡Podemos realizar actividad física de diversas formas!

- El **yoga** puede ayudar a **disminuir el estrés** y **ayudar a centrarse** en esos días de invierno más inquietos en el interior. Mira algunos de estos vídeos para hacer **yoga** en casa con tus hijos:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=j9YIWqcQjwQ>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=n5urltRZa5o&list=PLAwOTEJXH-cPd4xr0CI3VV0HSZVDV4NYz>
- **Dancing** is another way to encourage children to get out their extra energy! It also helps with **coordination and balance** while keeping them engaged in a fun physical activity! Check out some **dance** videos here:
- ¡**Bailar** es otra forma de animar a los niños a sacar su energía extra! ¡También ayuda con **la coordinación y el equilibrio** mientras los mantiene involucrados en una actividad física divertida! Mira algunos videos de **baile** aquí:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=UiiclcOOcns>
 - <https://youtu.be/Tn0nMPALuYU?si=LENyX9IFuUhPL7bA>

¡También es importante consumir vitamina D además de la actividad física!

Los días más cortos y menos luz solar en invierno significan que nuestros cuerpos producen menos **vitamina D** a partir del sol. Una dieta rica en **vitamina D** puede ayudarnos a obtener la suficiente. Intente caminar al aire libre o realizar una actividad divertida al aire libre para absorber un poco de **vitamina D** y salir de casa.



¡Alimentos ricos en vitamina D!

- Alternativas a la leche láctea o de origen vegetal
- Pescados grasos como el salmón y el atún.
 - Mira este enlace para ver una receta sabrosa:
 - <https://www.chopchopfamily.org/recipe/crunchy-herbed-tuna-salad/>
- Otros alimentos, como los cereales y el jugo de naranja, están **fortificados** con vitamina D. Asegúrese de revisar la etiqueta de los alimentos.
- **Los huevos** pueden ser una gran fuente de vitamina D.
 - Consulte nuestra receta de tortilla en una taza:
 - <https://eatfresh.org/recipe/snacks-breakfast/one-mug-omelette#.W7ueMBNKjBI>



¿Dónde puedo encontrar más información?

- Hospital de Niños de Boston:
<https://answers.childrenshospital.org/outdoors-and-indoors-how-to-keep-your-child-active-in-winter/>
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades:
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
- SNAP-Ed:
<https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/physical-activity#header2>

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FINANCIACIÓN DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES Y EMPLEADORES QUE OFRECEN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

**CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada**

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources