

Make Half your Grains Whole

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Make at least half of the grains you eat whole grains. Whole grains, such as bread, tortillas, pasta, and cereals are good for your heart and digestion. They can help your overall health and help maintain a healthy weight. Whole grains also give your kids B vitamins and minerals. The fiber in whole grains will help them feel full longer so they can stay alert and concentrate at school.

Help your child choose a variety of whole grains

- Serve sandwiches on a 100% whole-wheat bread, an English muffin, pita bread, or tortilla made with 100% whole grain.
- Be adventurous. Try other grains such as brown or wild rice, oats, bulgur, barley, whole grain pasta, or corn tortillas.
- Try the new whole grain foods with your family. Your child will learn to try new foods by watching you.
- Check the label, and choose foods that list the words “whole” or “whole grain” as the first ingredient. Remember, just because a food like bread looks brown doesn’t mean it’s made from whole grains.



Children love to get involved in the kitchen, make this recipe together.

Oatmeal Pancakes - serves 8

1¼ cup skim milk
1 cup oatmeal, uncooked (use old fashioned oats or quick oats)
1 tablespoon oil
2 eggs, beaten
¾ teaspoon salt
¼ cup whole-wheat flour
¼ cup white flour
1 tablespoon brown sugar
1 teaspoon baking powder
Vegetable oil cooking spray

1. Combine milk and oatmeal in a bowl. Let stand for 5 minutes.
2. Add oil and eggs, mixing well.
3. Stir in flour, sugar, baking powder, and salt.
4. Pour ¼ cup of batter for each pancake on a lightly vegetable oil sprayed griddle or frying pan. Stir batter before pouring each pancake.
5. Cook for about 2 minutes or until bubbles appear on top of pancake batter, then turn over using a spatula.
6. Cook the other side for approximately 2 more minutes.

Show Me
Nutrition



Nutrition Facts: Serving size: 2 pancakes; Calories: 130; Fruits and Vegetables: 0 cup; Fat: 4.5 g; Fiber: 1 g; Sodium 230 mg
Adapted from EFNEP Adult Curriculum developed by KSU & Iowa State University Cooperative Extensions.



Haga que la Mitad de sus Granos sean Integrales

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Haga que por lo menos la mitad de los granos que usted consume sean granos integrales.

Granos integrales, tales como pan, tortillas, pasta y cereales son buenos para su corazón y su digestión. Ellos pueden ayudar a su salud en general y a mantener un peso saludable. Los granos integrales les ayudará a sentirse llenos por más tiempo para que puedan estar alerta y concentrado en la escuela.

Ayude a su niño(a) a escoger una variedad de granos integrales

- Sirva sándwiches en pan 100% integral, un muffin inglés, pan pita, o una tortilla 100% integral.
- Atrévase. Trate otros granos tales como arroz integral o arroz salvaje, avena, bulgur, pasta integral, o tortillas de maíz.
- Pruebe las comidas integrales con su familia. Su niño(a) aprenderá a probar nuevos alimentos viéndole a usted.
- Lea las etiquetas, y escoja alimentos que listen palabras “integral” o “granos integrales” como primer ingrediente. Recuerde, sólo porque un alimento como el pan se vea color café, esto no significa que está hecho con granos integrales.



A los niños les encanta participar en la cocina, hagan esta receta juntos.

Panqueques de Avena –8 porciones

1¼ taza de leche descremada
1 taza de avena sin cocinar (use avena típica o de preparación rápida)
1 cucharada de aceite
2 huevos, batidos
¾ cucharadita de sal
¼ taza de harina de trigo integral
¼ taza de harina blanca
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharadita de polvo de hornear
Aerosol de aceite vegetal para cocinar

1. Combine la leche y la avena en un bol. Déjelo reposar por 5 minutos.
2. Añada el aceite y los huevos, mezcle bien.
3. Incorpore la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.
4. Vierta ¼ taza de masa por cada panqueque en una plancha o sartén ligeramente rociado con aerosol de aceite vegetal. Bata la masa antes de verter cada panqueque.
5. Cocine alrededor de 2 minutos o hasta que aparezcan burbujas encima de la masa de panqueques, luego vírela usando una espátula.
6. Cocine alrededor de 2 minutos más.

Muéstrame
Nutrición



Datos de Nutrición: Tamaño de la porción: 2 panqueques; calorías: 130; frutas y verduras: 0 taza; grasas: 4.5 g; fibra: 1 g; sodio: 230 mg
Adaptado del Currículo para Adultos de EFNEP desarrollado por la Extensión Cooperativa de KSU y la Extensión Cooperativa de Iowa State University.

