



# CREATE HEALTHY MeaLs Workshop

Presented:  
Cecilia Dalmau, RD, CSP  
Program Nutritionist  
NY Enrichment Group



# TALLER DE CREAR COMIDA SALUDABLE

Presentado por:  
Cecilia Dalmau, RD, CSP  
Nutricionista del Programa  
NY Enrichment Group



## AGENDA

- Why children need healthy food
- What to feed your child
- How to prepare healthy meals for your child

## AGENDA

- Por qué los niños necesitan comida saludable
- Que alimentar a su niños
- Cómo preparar comidas saludables para sus ninos.

## Why Children Need Healthy Food

A healthy diet ensures that your child has enough nutrients needed for proper growth and development.

- Normal development of bones
- Normal cognitive development
- Normal brain function
- Build a strong immune system



## Por Qué Los Niños Necesitan Comida Saludable

Una dieta saludable asegura que su hijo tenga suficientes nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados.

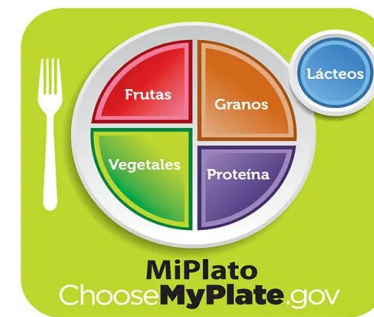
- Desarrollo normal de los huesos.
- Desarrollo cognitivo normal
- Función cerebral normal
- Construir un sistema inmunológico fuerte



## What To Feed Your Child



## Que Alimentar a Su Niños



# What To Feed Your Child

## My Plate Planner FOR CHILDREN AND TEENS



The plate method is a simple way to learn healthy portion sizes.

Just split the plate into three parts: the largest part is for fruits and vegetables.

Note to adults planning meals for young children: Use a smaller plate or serve smaller portions if you don't have different plate sizes.



YOUR HAND CAN HELP YOU MEASURE THE RIGHT AMOUNT OF FOOD TO EAT.

Use your hand to measure food portions.



Palm of your hand: Amount of lean protein.



Your fist: Amount of rice, cooked pasta or cereal.



Your thumb: Amount of cheese.



Tip of your thumb: Amount of ground beef.

Note to adults planning meals for young children: Use the size of your child's hand to guide their portion sizes.

# Que Alimentar a Su Niños

## Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe deliciosa



El método del plato es una forma simple de aprender las tamaños de las porciones saludables.

Solo divida el plato en 3 partes: la parte más grande para vegetales.

Ajuse para adultos que preparan comidas para niños más pequeños: Analícelos de usar un plato más pequeño o servir porciones más pequeñas si usted no tiene platos de diferentes tamaños.

Note to adults planning meals for young children: Use the size of your child's hand to guide their portion sizes.



Si mismo lo puede ayudar a medir la cantidad correcta de comida a consumir.

Use su mano para medir las porciones.

Palmas de la mano: Cantidad de carne baja en grasa.

Un puño: Cantidad de arroz, pasta cocinada, o cereal.

Un pulgar: Cantidad de queso.

La punta del pulgar: Cantidad de mantequilla de maní.

Ajuse para los adultos que preparan comidas para niños: Use el tamaño de la mano de su niño para medir los tamaños de las porciones.

# Protein/Proteína



# Grains or Carbohydrates/Granos o Carbohidratos



## Vegetables/Vegetales



## Fruits/Frutas



## Dairy/Lacteos



## FFP: FIBER FAT PROTEIN

**Fiber:** fruits, vegetables + whole grains (pasta, rice, potato, quinoa, bread, oats, cereal)

**Fat:** avocado, oil, butter, **whole fat dairy** (milk, cheese, ricotta, cottage cheese, yogurt), olives, nuts, nut butters, chia seeds, ground flaxseed

**Protein:** chicken, beef, fish, eggs, beans, nuts, nut butters, hemp seeds, **whole fat dairy**

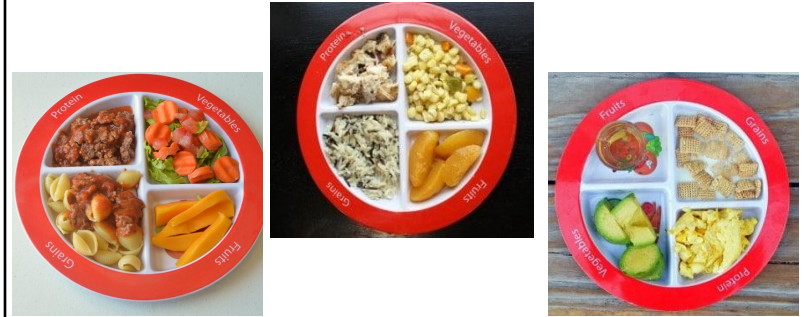
## FGP: FIBRA GRASA PROTEINA

**Fibra:** fruta, vegetales + granos integral (pasta, arroz, papa, quinoa, pan, avena, cereal)

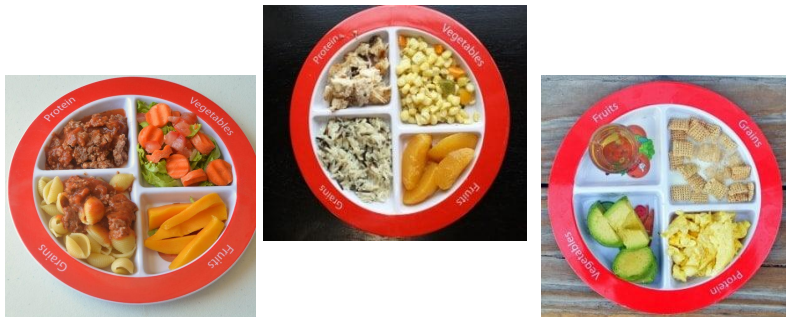
**Grasa:** aguacate, aceite, mantequilla, **lacteos enteros** (leche, queso, ricotta, requeson, yogur), aceituna, **nueces, mantequilla de nueces**, semilla de chia, linaza molida

**Proteina:** pollo, carne de res, pescado, huevos, frijoles, **nueces, mantequilla de nueces**, semillas de cáñamo, **lacteos enteros**

## MIX IT UP



## MEZCLARLO



## Making Healthy Meals For Your Child

# Preparando Comidas Saludables Para Sus Niños

## Plan Ahead

- Involve your children in meal planning.
- Let them list some of the fresh produce they would like.



## Planifique con Anticipación

- Involucra a sus hijos en la planificación de las comidas.
- Permítalos enumerar algunos de los productos frescos que les gustarían.



## Dedicate days in the week for meal prep.

Pick a day for planning the menu, shopping for ingredients, and for cooking.





## Dedica días de la semana a la preparación de comidas

Elija un día para planificar el menú, comprar los ingredientes y cocinar.

## Teach Your Children Where Food Comes From



## Enseñe a sus hijos de dónde viene la comida



## Get Your Child To Cook



## Consigue a tu hijo Cocinar



## Try Dip with Vegetables



## Prueba Dip con Verduras



## Have Fun With Creative Meals





## Diviértete con comidas creativas



## Offer Choices In The Same Food Group



## Ofrezca opciones en el mismo grupo de alimentos



## Don't Force, Encourage Your Child



## No Fuerce, Anime a Su Hijo



## Lead By Example



## Predicar con el ejemplo



## Eat Together as a Family



## Comer Juntos en Familia



## MEAL DEMO

### Breakfast:

#### *Overnight Oats*

**Fiber:** Oats, Fruit (berries, apples)

**Fat:** milk, milk alternative (soy, pea protein milk)

**Protein:** seeds (chia seeds, ground flaxseed, hemp seeds), ground nuts, nut butters

Extras: cinnamon, pumpkin spice, nutmeg

### Lunch:

#### *Pinwheels*

**Fiber:** veggie: lettuce, tomato; strawberry slices, banana, whole wheat tortilla

**Fat:** avocado, mayo, peanut butter

**Protein:** turkey and cheese (sliced cheese, cream cheese), peanut butter, hummus

## DEMOSTRACION DE COMIDA

### Desayuno:

#### *Avena durante la noche*

**Fibra:** Avena, Fruta (bayas, manzanas)

**Grasa:** leche, alternativa a la leche (soja, leche de proteína de guisante)

**Proteína:** semillas (semillas de chía, semillas de lino molidas, semillas de cáñamo), nueces molidas, mantequillas de nueces

Extras: canela, especia de calabaza, nuez moscada

### Almuerzo:

#### *Molinillos*

**Fibra:** vegetales: lechuga, tomate; fresas, banana, tortilla integral

**Grasa:** aguacate, mayonesa, mantequilla de mani

**Proteína:** pavo y queso (queso en lonchas, queso crema), mantequilla de maní, hummus

## MEAL DEMO

### Snacks:

#### *Peanut butter dip with apple slices or Yogurt bark with berries*

**Fiber:** apple slices, berries

**Fat:** nut butter

**Protein:** whole fat yogurt  
extra: honey

### Dinner:

#### *Chicken casserole*

**Fiber:** pasta, mixed veggies

**Fat:** cheese, butter

**Protein:** chicken, tuna

# DEMOSTRACION DE COMIDA

## Aperitivos:

*Dip de mantequilla de maní con rodajas de manzana o corteza de yogur con bayas*

**Fibra:** rodajas de manzana, bayas

**Grasa:** mantequilla de nuez

**Proteína:** yogur integral  
adicional: miel

## Cena:

*Cazuela de pollo*

**Fibra:** pasta, vegetales mixtos

**Grasa:** queso, mantequilla

**Proteína:** pollo

# Chicken Casserole Recipe

## Ingredients:

2 tbsp butter  
1 yellow onion, diced  
4 cloves garlic  
½ teaspoon salt  
½ teaspoon pepper  
⅓ cup flour  
2 cups vegetable or chicken broth  
1 cup whole milk  
8 ounces pasta  
2 cups frozen peas  
2 cans tuna or chicken  
½ cup panko breadcrumbs  
2-3 tbsp fried onion



## Instructions:

1. Boil a pot of water and cook noodles al dente.
2. Preheat oven to 425 degrees F and grease a 9 x 13 baking dish with butter. set aside.
3. Melt butter in a large pan on medium-high and add onion, garlic, salt and pepper, cooking for 5-7 minutes until veggies are tender.
4. Sprinkle on the flour and cook for 1 minute, stirring constantly. Then, slowly whisk in chicken broth and milk, then bring to a simmer.
5. Add in frozen peas and let the mixture thicken. Once it thickens, add in 1 cup cheddar cheese and stir until melted. Add tuna and cooked noodles.
6. Pour into a casserole dish and top with remaining cheddar cheese and panko bread crumbs. Spray over the top with cooking spray. Bake for 15-20 minutes or until the dish is bubbly and golden brown on top.

# Receta de Cazuela de Pollo

## Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla  
1 cebolla amarilla, picada  
4 dientes de ajo  
¼ cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta  
⅓ taza de harina  
2 tazas de caldo de verduras o de pollo  
1 taza de leche entera  
8 onzas de pasta  
2 tazas de guisantes congelados  
2 latas de atún o pollo en lata  
½ taza de pan rallado panko  
2-3 cucharadas de cebolla frita



## Instrucciones:

1. Hervir una olla de agua y cocinar los fideos al dente.
2. Precaliente el horno a 425 grados F y engrase una fuente para hornear de 9 x 13 con mantequilla. dejar de lado.
3. Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto y agregue la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta, cocine durante 5 a 7 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Espolvoree la harina y cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente. Luego, mezcle lentamente el caldo de pollo y la leche, luego cocine a fuego lento.
5. Agregue los guisantes congelados y deje que la mezcla espese. Una vez que espese, agregue 1 taza de queso cheddar y revuelva hasta que se derrita. Agrega el atún y los fideos cocidos.
6. Vierta en una cacerola y cubra con el queso cheddar restante y las migas de pan panko. Rocíe sobre la parte superior con aceite en aerosol. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que el plato esté burbujeante y dorado en la parte superior.