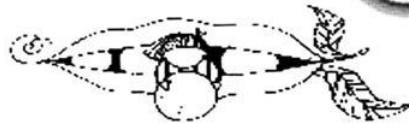


Kid-Friendly



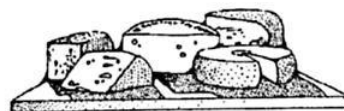
Protein



Protein plays an important part in your child's growth. However, because protein needs of children are rather small--your child is probably eating more than enough. Protein may be a problem, however, if your child does not drink much milk or eat any high protein foods whatsoever. If so, the tips below will help you.

Thirteen Ways to Sneak Protein into Your Child's Diet

1. Don't forget the cheese! Choose lowfat cheese, however. Macaroni and Cheese (especially homemade) provides protein and calcium--and most kids love it!



2. Bean dips are a great way for kids to "dip their protein. Try seasoned refried beans with a bit of melted cheese or hummus dip, made with chick peas, lemon juice and garlic.
3. Yogurt is also a great source of protein and calcium and it also contains bacteria "good" for the digestive system.

4. Tofu can be substituted for milk and yogurt for those allergic to milk products. It is also high in protein and can be made into dips, puddings and sauces.
5. Try nutrient rich peanut butter and other nut butters like Tahini (sesame seed butter), cashew and almond nut butter. (Be careful though--nuts are a choking hazard for kids under five.)
6. Kids often don't like the texture of meat. If so puree chicken or fish into soup. Also try mixing finely ground chicken or beef into a smooth textured food such as refried beans or mashed potatoes.



7. Try textured vegetable protein (TVP). It's made from soy beans and thus has many health benefits. It is mild flavored. It can be bought in bulk at natural food stores or frozen at the grocery store as Morningstar Farms Recipe Crumbles.
8. Grain or soy-based veggie burgers may appeal to kids who don't like meat. Look for them in the frozen food section. Many kids like the flavor of Gardenburger Burger Style--looks and

tastes like the real thing!

9. Don't overlook mild-flavored fish and shellfish like cod and sole (watch carefully for bones.) Salmon patties--rich in heart-healthy fat--are often a favorite. Kids may also enjoy dipping cold shrimp into ketchup.



10. Beans and legumes of all types are a great source of protein, fiber, zinc and iron! From split peas to black beans, there are many to choose from.

11. Milk is also high in protein, although it lacks the zinc and iron found in meats. Serve creamy soups (homemade or canned) made with milk or evaporated milk.



12. Use evaporated milk,-- which has twice the protein of fresh milk, when making mashed potatoes, pudding, cream sauces, etc.
13. Boost protein content by adding nonfat milk powder to prepared soups, pancake and cake batter, milkshakes, and cream sauces.

Modified from *Healthy Food for Healthy Kids* by Bridget Swinney MS, RD
(1-800-284-6667)

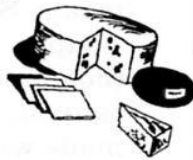
Proteína Amigable para Niños



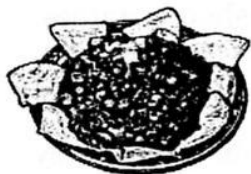
La proteína juega una parte muy importante en el crecimiento de su hijo. Sin embargo, ya que la necesidad de proteína en los niños es más bien poca, su hijo probablemente está recibiendo más de lo que necesita. Por otro lado, la falta de proteína puede ser un problema si su hijo no consume alimentos altos en proteína o si no toma mucha leche. Si éste es el caso, estos consejos le ayudarán:

Trece formas de introducir a "escondidas" proteína en la dieta de su hijo:

1. ¡No se olvide del queso! pero escoja queso de poca grasa. Macarrón con queso (especialmente el hecho en casa) provee proteína y calcio, y a la mayoría de los niños les encanta.



2. "Dips" hechos con frijoles son una excelente forma de



proporcionar proteína. Pruebe hacerlos con frijoles refritos

sazonados y un poco de queso fundido, o trate el "dip" hecho de garbanzo con jugo de limón y ajo.

3. El yogurt también es una gran fuente de proteína y calcio y a la vez contiene bacteria "beneficiosa" para el aparato digestivo.
4. Para quienes sean alérgicos a los productos lácteos, éstos se pueden sustituir por tofu y leche de soya. El tofu y la leche de soya son también altos en proteínas y se pueden usar en salsas, pudines y "dips".
5. Use la crema de cacahuete que es rica en nutrientes al igual que otras cremas como la preparada con Tahini (una mantequilla a base de ajonjolí), crema de anacardo y de almendras. (Mucho cuidado con los cacahuates pues es peligroso para niños menores de cinco años.)
6. Con frecuencia a los niños no les gusta la textura de la carne. En este caso, agregue pollo o pescado hecho puré a sus caldos o sopas. También puede mezclar pollo o carne roja finamente picados con frijoles refritos o con el puré de papas.



7. Pruebe la proteína de vegetales o TVP (textured vegetable protein) que está hecha de granos de soya y es muy saludable. Esta se puede comprar a granel en tiendas de productos naturales o congelada la marca como "Morningstar Farms Recipe Crumbles".

8. Hamburguesas vegetarianas o de soya tal vez sean del agrado de niños que no comen carne. Búsquelas en la sección de congelados. Una marca que a los niños les gusta es "Gardenburger Burger Style" pues se ve y sabe como una hamburguesa real.



9. No pase desapercibidos los beneficios del bacalao y el lenguado (aunque mucho cuidado con los huesos). Las tortitas de salmón, ricas en grasa saludable, están también entre los pescados favoritos. A los niños también les encantará untar sus camarones con salsa catsup.



10. Toda clase de habichuelas o legumbres son una gran fuente de proteína, zinc, fibra y hierro. Desde frijoles negros hasta guisantes, hay una gran variedad donde escoger.



11. La leche es también alta en proteínas, aunque no tiene el hierro y zinc que se encuentra en las

carnes. Sirva también sopas cremosas hechas con leche fresca o leche evaporada.

12. Use leche evaporada—tiene el doble de proteína que la leche fresca—cuando prepare puré de papas, pudines, salsas cremosas, etc.

13. Aumente el contenido de proteína a sus alimentos agregando leche descremada en polvo a las sopas preparadas, a los pan queques, a la masa de pasteles, a los malteados y a las salsas cremosas.

Modificado de *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667