

Kid-Friendly



Whole Grains

Whole grains get good grades for nutrition! They contain fiber, minerals and phytochemicals thought to prevent heart disease and cancer. Processed flours are missing many of the nutrients in whole grain flours.

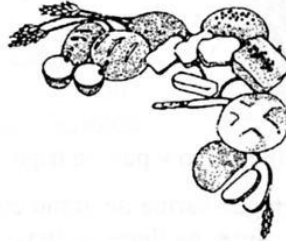
How Can You Tell If It's Whole Grain?

Many products seem to be made from whole grain but aren't. Look at the ingredient label to make sure. Whole grain products will have "whole grain" flours listed first. For example, whole-wheat flour, whole-oat flour or whole corn flour. Products listing wheat bran, corn bran, or oat bran are also nutritious, but may not be made only from whole grains.

Use these tips to help your family "go for the grain!"

1. If you start feeding your kids whole grains at an early age, they will accept different types of whole grains more easily.
2. If whole grains are something new to your family, they may be met with some protest! If this is the case, try to introduce them gradually. For example:
 - Buy or make breads that contain whole grain, though not as the first ingredient.

- Make "striped" sandwiches



using one piece of white bread, and one piece of whole grain bread.

3. Add whole grain flour to quick breads, muffins, cookies and pancakes. In most recipes you can easily replace 1/4 to 1/2 white flour with whole wheat. Wheat germ can also be added in small amounts to foods like oatmeal and even meatballs!
4. Mix whole grain with processed grains. For example, mix cooked barley, bulgar, quinoa or whole wheat couscous with white rice.
5. Salads are a great way to include grains. Use whole-wheat pasta for pasta salad, put barley or whole kernel corn in a marinated salad--see recipe below.
6. Serve your kids whole-grain ready-to-eat cereals. You may want to start by mixing them with your child's current favorite. Some kid-pleasing cereals include:

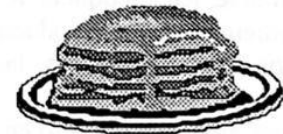


- Old Fashioned Oatmeal
- Bran chex
- Wheat Chex
- Cheerios
- Multi-Grain Cheerios Plus
- Crunchy Corn Bran
- Granola
- Frosted Mini-Wheats
- Life
- Quaker Oat Squares

7. Try these whole grain side dishes instead of rice:

- Barley
- Brown Rice
- Bulgur (cracked wheat)
- Whole kernel corn
- Whole wheat couscous (small-quick cooking pasta)
- Quinoa (a small grain with a nutty texture)

8. Kids also enjoy these whole grain products:



- Corn or whole wheat tortillas
- Baked tortilla chips made with whole grain corn mea.
- Nutrigrain Waffles
- Whole Wheat crackers
- Krusteaz Brand Oat Spice Honey Wheat Pancakes
- Whole Grain Granola Bars

Corn Barley Salad

Makes 2 cups

1 cup drained corn

1 cup cooked barley

2 1/2 tablespoons Italian dressing

Mix all ingredients and serve

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

Granos Enteros

Amigables



¡Una "A" en nutrición para granos enteros! Los granos enteros contienen fibra, minerales, y fotoquímicos que se dice previenen enfermedades del corazón y cáncer. Las harinas procesadas pierden muchos de los nutrientes que se encuentran en las harinas de granos enteros.

¿Cómo saber si es de granos enteros?

Muchos productos tienen la apariencia de estar hechos de granos cuando no es así. Para asegurarse, lea la etiqueta de los ingredientes. En los productos hechos de granos enteros, las harinas de "granos enteros" aparecen primero en la lista de ingredientes. Por ejemplo, harina de trigo entero, harina de avena o harina de maíz entero. Los productos que tengan salvado de trigo, salvado de maíz o salvado de avena son nutritivos pero pueden no estar hechos de solamente granos enteros.

Siga estos consejos para ayudar a su familia a "ir al grano!"

1. Si desde pequeños acostumbra usted a sus hijos a comer alimentos hechos de granos enteros, será más fácil que acepten alimentos preparados con diferentes tipos de granos.
2. Si los granos enteros son alimentos nuevos para su familia, no los aceptarán tan fácilmente.

En este caso, trate de introducirlos en forma gradual. Por ejemplo:

- ▶ Compre o haga pan que contenga granos enteros aunque no sea el ingrediente principal.



- ▶ Prepare sándwiches de "dos colores" usando pan blanco y pan de trigo.

3. Agregue harina de grano entero a sus panes, molletes, galletas y panqueques. En la mayoría de las recetas, fácilmente se puede sustituir 1/4 a 1/2 de harina blanca por harina de trigo entero. También, el germen de trigo se puede agregar en pequeñas cantidades a alimentos tales como la avena ¡y hasta las albóndigas!

4. Mezcle granos enteros con granos procesados. Por ejemplo, cebada cocida, "bulgar" (una forma de trigo quebrado), quinua o cuscús de trigo entero con el arroz blanco.

5. Una magnífica manera para incluir granos en la alimentación es a través de las ensaladas. Use pasta de trigo entero en la ensalada de pasta o agregue cebada o granos de maíz en la ensalada al escabeche. —siga la receta que aparece abajo.

6. Sirva a sus hijos cereales que sean de trigo entero. Tal vez necesite comenzar mezclándolos con el cereal favorito de sus niños. Entre algunos cereales que los niños prefieren se encuentran:



- ▶ Oatmeal
- ▶ Puffed Kashi
- ▶ Bran o Wheat Chex
- ▶ Cheerios
- ▶ Multi-Grain Cheerios Plus
- ▶ Crunchy Corn Bran
- ▶ Granola
- ▶ Frosted Mini-Wheats
- ▶ Life
- ▶ Quaker Oat Squares

7. Pruebe estos platillos de trigo entero en lugar de arroz:

- ▶ Cebada
- ▶ Arroz integral (con cascarilla)
- ▶ Bulgur (trigo quebrado)
- ▶ Grano entero de maíz
- ▶ Cuscús entero de trigo (pasta de cocimiento rápido)
- ▶ Quinua (grano pequeño con textura de nuez)

8. A los niños también les gustan los siguientes productos de grano entero:

- ▶ Tortillas de maíz o de trigo entero
- ▶ Tostaditas horneadas hechas de masa de grano de maíz entero.
- ▶ Waffles de la marca "Nutrigrain"
- ▶ Galletas saladas de trigo
- ▶ Pan queques de harina preparada de la marca "Krusteaz Brand Oat Spice" y "Honey Wheat Pancakes"
- ▶ Barras de granola de grano entero



Ensalada de Helote y Cebada

Rinde 2 tazas

- 1 taza de helote escurrido
 - 1 taza de cebada cocida
 - 2 1/2 cucharas de aderezo italiano
- Mezcle todos los ingredientes bien.

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