

Stall Street Journals for Kids



Grain gives me energy to play



Cereal



Bagel



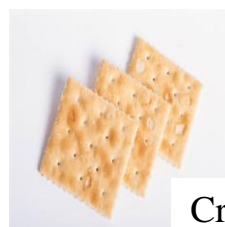
Macaroni
Pasta



Spaghetti
Espaguetis



Tortilla



Cracker
Galleta

Rice
Arroz



Bread
Pan



Popcorn
Palomitas de maíz



Grano me da energía para jugar

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



Grains Give me Energy to Play



Cereal



Bagel



Macaroni



Spaghetti



Tortilla



Crackers



Bread



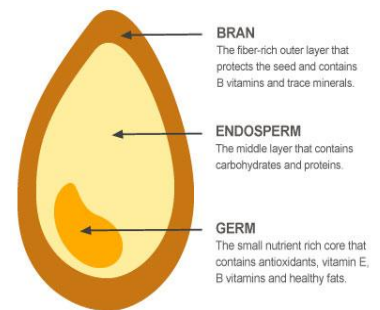
Rice

What are Grains?

Grains are the basis for our diet. Grains give us carbohydrate which is our body's source of energy. Carbohydrate breaks down in our digestive system to produce glucose which is the main fuel for our brains and nervous system.

What are Whole Grains?

As our food became more processed, the energy part of the grain called the endosperm was used to produce white flour and white softer breads. Now we have learned that we miss important nutrition when the whole grain is not eaten. Whole grain means using the entire seed kernel including the fiber rich outer layer called bran and the small nutrient rich germ. The germ provides antioxidants, Vitamin E, several B vitamins and healthy fats. Science shows that whole grains may Reduce the risk of heart disease, may help with weight management and lower risk of other chronic diseases such as diabetes and some cancers. Whole grain provides soluble fiber that is absorbed into your body to help lower cholesterol (and yes, cholesterol can start collecting in blood vessels of infants). Whole grains also gives you insoluble fiber which means this fiber does not dissolve so it stays in the digestive tract to help 1) because it is bulky it fills you up and keeps you satisfied longer to help with weight management and prevent obesity and 2) prevents constipation



Tips on finding Whole Grain

Finding foods made with whole grain is easy once you know what to look for. Some foods are now labeled with symbols that clearly identify them as a whole grain food. For others, read the ingredient label. Look for the grain listed near the top of the ingredient list. Look for the word "whole" such as whole wheat, whole grain oats or whole grain corn. Other grains when used are used as the whole grain. These include wild rice, brown rice, bulgur, graham flour, barley and oatmeal. Foods labeled with words "multi-grain" "stone ground" "100% wheat" "cracked wheat" are usually not whole grain. Brown color is not an indicator since other ingredients such as molasses may color the bread.



How much Whole grain should we eat?

Preschool children and adults should have six or more servings of grain foods each day. For 1-3 year olds, a serving is 2-6 table spoons of cereal or rice; $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ slice of bread. Half of our grain servings each day should be whole grain. Set an example for your child by eating whole grain yourself. Remember...Children learn more from watching you than listening to your words. But words are important too. Always use positive words, even if a food is not your favorite. Try brown rice instead of white rice. Try whole wheat pasta. Use whole grains in soup such as barley or brown rice. Use whole grain crackers or oatmeal in meatloaf or casseroles. Think whole grain for snacks! Popcorn, trail mix with whole grain cereal or cookies made with whole grain flour or oatmeal cookies are all good choices.

Resources: Whole grain Nation, General Mills at <http://wholegrainnation.eatbetteramerica.com/>;
USDA Inside the food Pyramid: grains at <http://www.mypyramid.gov/pyramid/grains.html>

Stall Street Journals for Kids

Sugerencias para padres y proveedores de cuidado del niño



Los granos me dan energía para jugar



Cereal



Bagel



Pasta



Espagueti



Tortilla



Galletas



Arroz



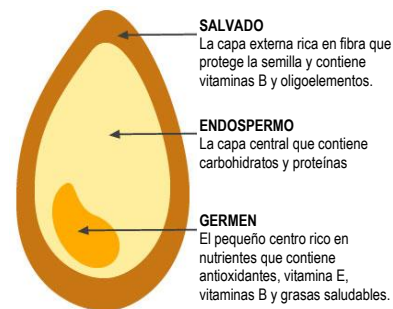
Pan

¿Qué son los granos?

Los granos son la base de nuestra dieta. Los granos proporcionan carbohidratos que son la fuente de energía del cuerpo. Los carbohidratos se descomponen en el aparato digestivo para producir glucosa, que es el principal combustible para el cerebro y el sistema nervioso.

¿Qué son los granos integrales?

A medida que el ser humano comenzó a procesar más la comida, la parte del grano que proporciona la energía se usó para producir harina refinada y panes blancos más suaves. Ahora hemos aprendido que nos perdemos de importantes nutrientes si no comemos el grano integral. Grano integral significa usar todo el grano, incluida la capa exterior rica en fibra que se conoce como salvado y el pequeño germen o embrión rico en nutrientes. El germen proporciona antioxidantes, vitamina E, varias vitaminas B y grasas saludables. La ciencia nos indica que los granos integrales pueden ayudarnos a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, puede ayudarnos a controlar el peso y reducir el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas como la diabetes y algunos tipos de cáncer. Los granos integrales proporcionan fibra soluble que el organismo absorbe para ayudarlo a reducir el colesterol (y sí, el colesterol puede comenzar a acumularse en los vasos sanguíneos de los bebés). Los granos integrales también aportan fibra insoluble, lo cual significa que no se disuelve, por lo que permanece en el aparato digestivo para ayudar 1) porque produce bulto y la persona se siente llena, lo cual ayuda con el control del peso y a prevenir la obesidad y 2) a evitar el estreñimiento.



Sugerencias para conseguir granos integrales

Es fácil encontrar alimentos hechos con granos integrales, una vez que sepa qué es lo que busca. Algunos alimentos ahora se rotulan con símbolos que los identifican como granos integrales. En el caso de otros, lea la etiqueta del alimento. Vea cuál grano aparece casi al principio de la lista de ingredientes. Busque la palabra "integral" o "whole" en inglés, como el trigo integral, avena integral o maíz integral. Otros granos, cuando se utilizan se utilizan el grano entero. Éstos incluyen arroz silvestre, arroz café, bulgur (trigo triturado), harina de trigo entero, cebada y avena. Los alimentos que tienen las palabras "multigrano", "molido en piedra", "100% trigo", "trigo partido" generalmente no son de grano integral. El color café no es un indicador ya que otros ingredientes como el piconcillo pueden darle el color café.



¿Qué cantidad de grano integral debemos comer?

Los niños de edad preescolar y los adultos deben comer seis o más raciones de granos todos los días. Para los niños de 1-3 años de edad, una ración es de 2 a 6 cucharadas de cereal o arroz, $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ rebanada de pan. La mitad de las raciones de granos que comemos deben ser granos integrales. Póngale el ejemplo a sus hijos comiendo granos integrales. Recuerde que los niños aprenden más observando que escuchando las palabras. Pero las palabras también son importantes. Siempre use palabras positivas, aunque no sea su alimento favorito. Pruebe el arroz integral en lugar de arroz blanco. Pruebe la pasta de trigo integral. Use granos integrales en la sopa, por ejemplo cebada o arroz integral. Use galletas de harina integral o de avena en el pastel de carne o en guisos. Piense en los granos integrales para comer entre comidas. Las palomitas de maíz, las mezclas de nueces, frutas secas y cereales integrales, las galletas hechas con harina integral y las galletas de avena son buenas opciones.

Fuentes: Whole grain Nation, General Mills en <http://wholegrainnation.eatbetteramerica.com/>;
USDA Inside the food Pyramid: grains en <http://www.mypyramid.gov/pyramid/grains.html>