



Demonstration School

United Way Center for Excellence in Early Education

March 2008

Nutrition awareness

A healthy child is a happy one. During *National Nutrition Month*[®], the *American Dietetic Association* urges consumers to look beyond the myths of nutrition and focus on the facts. The following are helpful hints for planning a nutritious diet for your child:

1. Eating right doesn't have to be complicated. Use MyPyramid.gov to develop a personalized plan for lifelong health.
2. The best nutrition advice is based on science. Before adopting any changes to your diet, be sure the information is based in scientific fact.
3. Get your food and nutrition facts from the expert: a registered dietitian. They are uniquely qualified to translate the science of nutrition into reliable advice you can use every day.
4. Balancing physical activity and a healthy diet is your best recipe for managing weight and promoting overall health and fitness.
5. Think nutrient-rich rather than "good" or "bad" foods. The majority of your food choices should be packed with vitamins, minerals, fiber and other nutrients — and lower in calories.
6. Look at the big picture: No single food or meal makes or breaks a healthy diet. Your total diet is the most important focus for healthy eating.
7. Prepare, handle and store food properly to keep you and your family safe from food-borne illness.
8. Don't fall prey to food myths and misinformation that may harm rather than benefit your health.
9. Read food labels to get nutrition facts that help you make smart food choices quickly and easily.
10. Find the healthy fats when making food choices. By choosing polyunsaturated or monounsaturated fats, you can keep your saturated fats, trans fats and cholesterol low.

Parent news

Thank you to all the parents that have volunteered to make

phone calls and participate in the call tree. The executive committee will be organizing the information to begin the call tree soon.



School news

We invite you to experience some of the recent changes at

the Demonstration School. Visit the updated atelier (*artist's studio*) and enjoy the common area's new look. While you're there, don't forget to peruse the recently opened parent lending library.

In January, Ms. Moreno and Ms. Rodriguez took Preschool 1 - Family 1 children to the University of Miami Lowe Art Museum to expand on the interest in art that the children had expressed in the classroom. The Children asked thoughtful questions about the paintings and sculptures they viewed and made connections to paintings they are working on in the classroom. They enjoyed the art museum so much, they are making their own mini atelier in the classroom. Congratulations!



Upcoming trainings and workshops :

March 12 – 5:30-6:30pm
Nutrition training

March 19 – 5:30-6:30pm
Parent committee meeting

Please call Marta at 305-631-7600 to
rsvp for trainings and workshops



Getting them ready...

Try these simple exercises to boost your child's brainpower:

Loving Touch - Give your child lots of hugs.

Stable Relationship - Respond to your child when he/she calls.

Safe, Healthy Environment - Make a safe, pleasing place for play and exploration.

Self-esteem - Praise positive effort.

Communication - Talk to your child. Play with your child.

Interaction - Spend time watching and responding to your child.

Music - Sing a variety of music with your child.

Reading - Read with your child daily. Talk about the story and the pictures.

Demonstration School
is funded in part by:



Conciencia de la nutrición

Un niño sano es un niño feliz. Durante el mes nacional de la nutrición (*National Nutrition Month*®), la Asociación Americana de Dietética (*American Dietetic Association*) recomienda encarecidamente a los consumidores que dejen de considerar los mitos de la nutrición para concentrarse en los hechos. Las siguientes son sugerencias prácticas para planear una dieta nutritiva para su hijo:

1. Comer sanamente no tiene que ser algo complicado. Use el sitio web MyPyramid.gov a fin de crear un plan personalizado para una buena salud de por vida.
2. El mejor consejo para la nutrición se basa en la ciencia. Antes de implementar cualquier cambio en su dieta, compruebe que la información se base en un hecho científico.
3. Obtenga su información sobre alimentos y nutrición de un experto: un dietista registrado. Estos profesionales están calificados de manera especial para expresar la ciencia de la nutrición en un consejo confiable que usted pueda aplicar cada día.
4. El equilibrio entre la actividad física y una dieta saludable es su mejor receta para controlar el peso y promover un nivel integral de salud y estado físico.
5. Considere los alimentos que son ricos en nutrientes, más que los considerados "buenos" o "malos". La mayoría de sus decisiones de alimentación tienen que abundar en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, como así también ser bajas en calorías.
6. Tenga presente el panorama general: Ningún alimento o comida en particular constituye o arruina una dieta saludable. Para comer de manera saludable, su dieta total debe tener la máxima consideración.
7. Prepare, manipule y almacene los alimentos correctamente para mantenerse a usted mismo y su familia a salvo de enfermedades transmitidas por alimentos.
8. No sea víctima de mitos de la alimentación y mala información que puedan perjudicar su salud en lugar de beneficiarla.
9. Lea las etiquetas de los alimentos para obtener la información de nutrición que ayuden a tomar decisiones inteligentes sobre la alimentación de modo rápido y fácil.
10. Al tomar decisiones sobre la alimentación, busque las grasas saludables. Al escoger grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas, puede mantener bajo el nivel de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Próximas sesiones de capacitación y talleres:

12 de marzo – 5:30-6:30 pm

Capacitación en nutrición

19 de marzo – 5:30-6:30 pm

Reunión del comité de padres

Por favor llame a Marta al 305-631-7600 para reservar su lugar en los entrenamientos y talleres



Prepárelos...

Pruebe estos sencillos ejercicios para estimular la potencia mental de su hijo:

Toque cariñoso – Déle a su hijo muchos abrazos.

Relación estable – Responda a su hijo cuando lo llama a usted.

Ambiente seguro y saludable – Prepare un ambiente seguro y agradable para jugar y explorar.

Autoestima – Elogie el esfuerzo positivo

Comunicación – Hable con su hijo. Juegue con su hijo.

Interacción – Dedique tiempo a observar a su hijo y a responderle.

Música – Cante canciones diversas para su hijo.

Lectura – Lea con su hijo cada día. Converse sobre el relato y las ilustraciones.

Noticias para los padres

Agradecemos a todos los padres que se han ofrecido voluntariamente para hacer llamadas telefónicas y participar en el árbol de llamadas. El comité ejecutivo organizará la información para comenzar pronto con el árbol de llamadas.



Noticias del centro

Invitamos a usted a experimentar algunos de los cambios recientes de la Escuela de Demostración. Visite el "atelier" (estudio artístico) renovado y disfrute del nuevo aspecto

del área común. Mientras esté allí, no olvide examinar la biblioteca recientemente inaugurada para prestar publicaciones a los padres.

En enero, la Srta. Moreno y la Srta. Rodríguez llevaron las clases de Preschool 1 y Family 1 al Museo de Arte Lowe de la Universidad de Miami para estimular el interés en el arte que los niños expresaron en el aula. Los niños formularon preguntas bien elaboradas acerca de las pinturas y esculturas que vieron, e hicieron asociaciones con las pinturas con las que están trabajando en clase. Los niños disfrutaron tanto del museo de arte que están preparando su propio "mini-atelier" en el aula. ¡Felicitaciones!

Demonstration School is funded in part by:

