

Today in

# NUTRITION CLASS

Your child learned about...

# Dairy

**Dairy Group Foods:** Milk, cheese, yogurt, pudding, ice cream, and other foods made with cow's milk.



- Foods in the **dairy group** provide our bodies with **calcium** which is important for building and maintaining **strong bones and teeth**.

- **Non-dairy** sources of **calcium** include dark green vegetables,

plant based milks (almond and soy), and fortified foods such as cereals and orange juice.

- Foods in the dairy group are also good sources of **protein**.
- The best dairy food choices for our bodies are **low in fat and added sugar** such as white milks, cheese and plain yogurt.

Make it  
**Eat it!**  
Love it!

## Cottage Cheese Spinach Dip

### Ingredients

- 5 ounces frozen chopped spinach
- 1 1/4 cups low-fat cottage cheese
- 1/4 cup grated parmesan cheese
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper



### Directions

1. Thaw the spinach: either overnight on a plate in the refrigerator, or microwave for 1-2 minutes until soft.
2. Use your hands to squeeze excess water from the defrosted spinach, or squeeze it out in a towel.
3. Place spinach, cottage cheese, parmesan, salt, and pepper in a medium bowl. Stir until well mixed.
4. Serve dip at room temperature or chilled, with cut up veggies or whole grain crackers.

**Tip:** For a smoother texture, process ingredients in a food processor until smooth (about 1 minute), scraping inside of bowl as needed.

## Family CHALLENGE

Make the switch to lower-fat milk. Make gradual changes. Whole → 2% → 1% → skim



## Get your GROOVE On

Physical activity can also build strong bones. Try these:

- After-dinner walk
- Jumping jacks during commercials
- Stairs instead of elevator
- Dancing to your favorite song
- Jumping rope
- Basketball
- Play tag

## LEARN more here

- **MyPlate-Dairy Group:** [www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html)
- **KidsHealth-Calcium and Your Child:** [www.kidshealth.org/parent/growth/feeding/calcium.html](http://www.kidshealth.org/parent/growth/feeding/calcium.html)
- **Dairy Group Recipes:** [www.nationaldairycouncil.org/recipes/Pages/RecipeLanding.aspx](http://www.nationaldairycouncil.org/recipes/Pages/RecipeLanding.aspx)



Public Health

100 Years of Service • 1913-2013

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

Hoy en la

# CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

## Productos Lácteos

Prepárelo!  
**Cómase!**  
Le encantará!

- **Alimentos del grupo de los lácteos:** Leche, queso, yogur, pudín, helado y otros alimentos elaborados con leche de vaca.



- Los alimentos del **grupo de los lácteos** le proporcionan **calcio** a nuestro cuerpo, el cual es importante para formar y mantener **huesos y dientes fuertes**.

- Las fuentes **no lácteas de calcio** incluyen verduras de color verde oscuro, leches vegetales (almendra y soja) y alimentos fortificados como cereales y jugo de naranja.
- Los alimentos del grupo de los lácteos también son buenas fuentes de **proteína**.
- Las mejores opciones de alimentos lácteos para nuestros cuerpos son **bajos en grasa y azúcar añadido**, como leche blanca, queso y yogur natural.

Aderezo de espinaca y requesón

### Ingredientes:

- 5 onzas de espinacas congeladas picadas
- 1¼ de taza de requesón bajo en grasa
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta



### Preparación:

1. Descongele la espinaca: durante la noche en un plato en el refrigerador, o en el microondas durante 1-2 minutos hasta que esté suave.
2. Use las manos para exprimir el exceso de agua de la espinaca descongelada, o exprima en una toalla.
3. Coloque la espinaca, requesón, parmesano, sal y pimienta en un tazón mediano. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
4. Sirva el aderezo a temperatura ambiente o enfriado, con vegetales cortados o galletas integrales.

**Sugerencia:** Para una textura más suave, procese los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que estén suaves (aproximadamente 1 minuto), raspando el interior del recipiente según sea necesario.

Desafío  
**FAMILIAR**

Haga el cambio a la leche baja en grasa. Haga cambios graduales.

Entera → 2% → 1% → sin grasa



**FORTALÉZCASE**

La actividad física también forma huesos fuertes. Intente estas:

- Camine después de cenar
- Saltos durante los comerciales
- Escaleras en lugar del ascensor
- Salte la cuerda
- Trote
- Juegue basquetbol
- Juegue a pillar

**OBTENGA** más  
información en:

- **MiPlato-Alimentos del grupo de los lácteos:**

[www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html)

- **Salud infantil-El calcio y su hijo(a):** [www.kidshealth.org/parent/growth/feeding/calcium.html](http://www.kidshealth.org/parent/growth/feeding/calcium.html)

- **Recetas del grupo de los lácteos:**

[www.nationaldairycouncil.org/recipes/Pages/RecipeLanding.aspx](http://www.nationaldairycouncil.org/recipes/Pages/RecipeLanding.aspx)