

What are whole grains? Examples are whole wheat bread, whole oats, brown rice, cracked (bulgur) wheat, and cornmeal.

This month your child will explore the world of whole grains through arts and crafts, taste testing, and other activities.

The key messages we’ll be teaching kids are:

· Whole grains are important because they help you feel full longer and make your body healthy.

· Eat whole grains (like whole wheat bread, whole wheat pasta, whole wheat crackers and brown rice) instead of refined grains (like white bread, muffins, pasta, and white rice) whenever possible.

· Breakfast is a great time to try whole grains. Try whole grain cereals, waffles, bread, or bagels

Whole grains contain fiber, vitamin E, and healthy fats. Whole grains help keep your blood sugar under control, arteries clear, and they also make you feel full longer. Eating a diet rich in whole grains can lower your risk for heart disease and diabetes. While these diseases are mostly seen in adults, they are becoming more common in children too. Refined grains (like white bread, white rice, and pasta) not have the nutrients or health benefits of whole grains. Eat whole grain products instead of refined ones whenever possible!

**Get the Whole Story on Whole Grains**

Winter Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 5

January 2012

When shopping for grains for your family, buy foods made from whole grains. There are many whole grain options available for the same price as refined options, like whole wheat bread, whole wheat pitas, whole grain crackers, whole grain cereals, and whole wheat tortillas. Select whole grain foods by looking for key words on the food labels and ingredient list.

Here’s how you do it:

**Read the nutrition label.** Choose100% whole grain or whole wheat breads and cereals that have at least 3 grams of fiber per serving and no more than 5 grams of sugar per serving.

**Read the ingredient list**. Choose breads and cereals that list a whole grain first. Examples are whole wheat, barley, oats, rye, brown rice, whole cornmeal, and millet.

ples are whole wheat, barley, oats, rye, brown **Watch out for misleading terms**. Foods that are “multi-grain,” “100% wheat,” “made with whole grains,” and “seven grain,” often are *not* made with mostly whole grains. Check the ingredient list to make sure that a whole grain is listed first!

**Watch out for added sugar**. There is a lot of sugar hiding in breakfast cereals, flavored yogurt, cookies, breakfast bars and other packaged foods. Choose foods and drinks without sugar as one of the first 3 ingredients. Remember sugar comes in different forms: corn syrup, dextrose, fructose… they are all just sugar!

## Tips for success:

**Key messages for parents:**

 Whole grain breads and cereals help you feel full longer, and are packed with fiber and other nutrients.

 Refined grains (white bread, muffins, pasta, and white rice) aren’t as nutritious as whole grains (whole wheat bread, whole wheat pasta, and brown rice).

 Serve whole grain breads and cereals that have at least 3 grams of fiber per serving and no more than 5 grams of sugar per serving whenever possible.

**Want to learn more?**

For more information on whole grains:

Harvard School of Public Health Nutrition Source

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/carbohydrates/>

USDA Choose My Plate

http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains-tips.html

**Examples of whole grain breakfast cereals that are high fiber and low sugar.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cereal | Fiber  (grams per serving) | Sugar  (grams per serving) |
| Wheat Chex™ | 5 g fiber | 5 g sugar |
| Cheerios™ | 3 g fiber | 1 g sugar |
| Total™ | 3 g fiber | 5 g sugar |
| Wheaties™ | 3 g fiber | 4 g sugar |

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cereal** | **Fiber**  **(grams per serving)** | **Sugar**  **(grams per servings)** |
| Wheat Chex | 5g fiber | 5g sugar |
| Cheerios | 3g fiber | 1g sugar |
| Wheaties | 3g fiber | 4g sugar |
| Total | 3g fiber | 5g sugar |



¿Qué son granos integrales? Algunos ejemplos son el pan de trigo integral, pastas de trigo integral, avena integral, arroz integral, harina de maíz y trigo molido (bornero).

Este mes su hijo explorará el mundo de los granos integrales a través de las artes y artesanías, degustaciones y otras actividades.

 Los mensajes claves para los niños son:

* Los granos integrales son importantes porque te ayudan a sentirte satisfecho por más tiempo y son saludables para tu cuerpo.
* Siempre que sea posible, come granos integrales (pan integral, pasta de trigo integral, galletas de trigo

integral y arroz integral) en lugar de granos refinados (pan blanco, bizcochos, pastas y arroz blanco).

* El desayuno es la oportunidad ideal para probar los granos integrales. Prueba cereales, gofres, pan o panecillos de grano integral.

Los granos integrales contienen fibra, vitamina E y grasas saludables. Los granos integrales ayudan a mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control, las arterias limpias y, además, nos hacen sentir satisfechos por más tiempo. Comer una dieta rica en granos integrales puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Aunque estas enfermedades se manifiestan sobre todo en los adultos, se están volviendo más comunes en los niños también. Los granos refinados (pan blanco, el arroz blanco y las pastas) no tienen los nutrientes o los beneficios para la salud de los granos integrales. ¡Cuando sea posible, coma productos a base de granos integrales en vez de refinados!

**La Historia Integral de los Granos Integrales**

Boletín de invierno

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 5

Enero 2012

Al comprar granos para su familia, compre alimentos elaborados con granos integrales. Hay muchas opciones de granos integrales disponibles por el mismo precio que las opciones de granos refinados, como pan de trigo integral, pitas de trigo integral, galletas integrales, cereales integrales y tortillas de maiz o trigo integral. Para seleccionar alimentos de granos integrales, busque palabras claves en las etiquetas de los alimentos y en las listas de ingredientes. Por ejemplo:

**Lea la etiqueta de datos nutricionales.**  Elija panes y cereales de grano integral 100% tengan por lo menos 3 gramos de fibra y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

**Lea la lista de ingredientes.** Elija panes y cereales que tienen un grano integral al principio de la lista de ingredientes. Por ejemplo, el trigo, la cebada, la avena, el centeno, el arroz, la harina de maíz y el mijo integrales.

**Tenga cuidado con los términos engañosos.** El alimento que es "multigrano", "trigo 100%", "hecho con granos integrales" y "siete granos" a menudo *no* estan compuestos principalmente de granos integrales. ¡Lea la lista de ingredientes para asegurar que un grano integral encabeza la lista!

**Preste atención al azúcar agregado.** Hay un montón de azúcar oculto en los cereales del desayuno, el yogur saborizado, las galletas, las barras de cereal y otros alimentos empacados. Escoja alimentos y bebidas que no contengan azúcar como uno de sus primeros 3 ingredientes. Recuerde que el azúcar viene en diferentes formas: jarabe de maíz, dextrosa, fructosa... ¡todos son sólo azúcar!

**Consejos para tener éxito**

**Los mensajes claves para los padres son:**

 El pan integral y los cereales integrales ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo y están repletos de fibra y otros nutrientes.

 Los granos refinados (pan blanco, bizcochos, pastas y arroz blanco) no son tan nutritivos como los cereales integrales (pan integral, pasta de trigo integral y arroz integral).

 Siempre que sea posible, sirva panes y cereales de grano integral que tengan por lo menos 3 gramos de fibra y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

**¿Quiere aprender más?**

Visite los siguientes enlaces para obtener información sobre los granos integrales:

<http://wholegrainscouncil.org/resources/recursos-en-espa-ol>

**Ejemplos de cereales de granos integrales para el desayuno con alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar**

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cereal** | **Fibra**  (gramos/porción) | Azúcar  (gramos/porción) |
| Wheat Chex | 5g fibra | 5g azúcar |
| Cheerios | 3g fibra | 1g azúcar |
| Wheaties | 3g fibra | 4g azúcar |
| Total | 3g fibra | 5g azúcar |