

Pre-School Pages

March 2025

Money Talk

Make discussions about money routine and comfortable by using these tips to improve your family's communication skills:

- Be honest about your money situation. If you cannot afford something, let your kids know. Use your own judgment about disclosing too much information, but do not lead your children to believe you have more disposable income than you really do.
- Know that conflict may arise. Don't avoid (or ignore) it.
- Learn to manage conflict by respecting each family member's differences.
- Try to be flexible. If possible, work through a decision that is agreeable to all.
- State your wants, needs, feelings and thoughts, and allow family members to do the same.

As with many things, children learn about money by watching their parents. They also learn by practicing money management. Children who take part in regular discussions about their family's financial management learn how to make financial decisions on their own.

<https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/v5-i7-moneywise-newsletter.pdf>



Superfood Smoothie

Servings: 4
Serving Size: 1 cup



Ingredients:

- 1 medium peeled banana, sliced and frozen
- 1 cup frozen spinach
- 1 medium apple with skin, chopped and frozen
- 1 (20 ounce) can pineapple chunks in 100% juice

Directions:

Place all ingredients in a blender and blend until smooth.



planeatmove.com

140 calories; 0g total fat; 0g saturated fat; 0g trans fat; 0mg cholesterol; 30mg sodium; 36g carbohydrate; 4g fiber; 28g sugar; 2g protein; 90% Daily Value of vitamin A; 35% Daily Value of vitamin C; 8% Daily Value of calcium; 6% Daily Value of iron.

HOW TO TALK ABOUT FOOD WITH KIDS

Parents have a powerful influence on how their children think about food. The language used around food shapes children's attitudes, beliefs, and behaviors toward eating. They can last a lifetime. Using positive and supportive language when talking about food is vital for helping children develop a healthy relationship with food. This means enjoying a variety of foods without guilt or anxiety. It means understanding that food is fuel for our bodies, not something to be feared or controlled.

From a young age, children listen and learn from the way we talk about food. If we use labels for food like "good" or "bad," children might start to view eating as something that is either right or wrong. They won't see it as just a way to nourish their bodies. For example, when we say things like, "this is so unhealthy," or "that is bad for you," it can create confusion and stress around food. These types of comments can lead children to feel guilty for enjoying certain foods. This could lead to unhealthy eating habits or an unhealthy relationship with food.

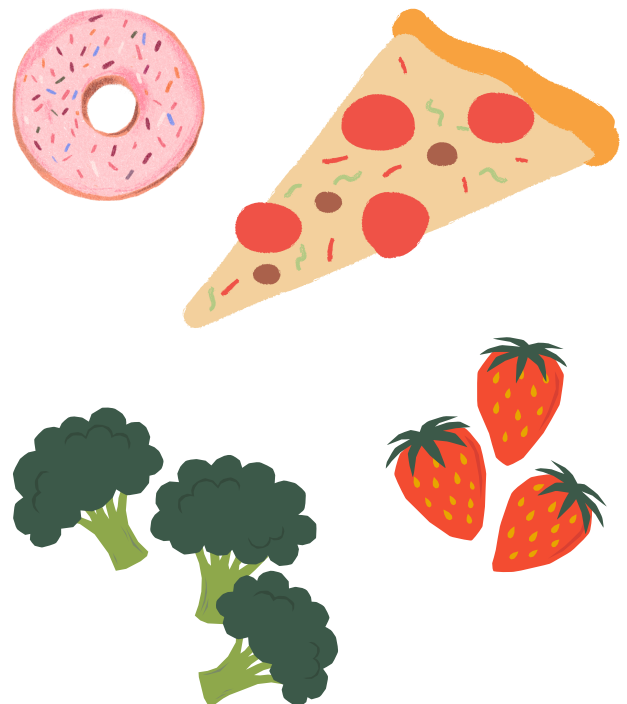
One of the most important things we can do is avoid labeling food as "good" or "bad." While it's important to encourage healthy eating habits, no food should ever be completely "off-limits" or "bad." If we only talk about food in terms of judgment, like saying, "You can't have that," or labeling food as "junk food," children may begin to feel like certain foods are forbidden or "wrong" to eat. This can lead to feelings of shame or guilt when they eat those foods, even in moderation.

Instead of labeling food, it's more helpful to talk about food in terms of balance. For example, don't say a food is "unhealthy." Say, "This is a treat that we can enjoy sometimes, but we also need other foods that help our body feel good every day."

Parent Health Bulletin March 2025 <https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/0325-healthbulletin-parent.pdf>

This helps children understand that it's OK to eat foods that are more indulgent. It's OK when they're balanced with other foods that provide our body with the nutrients it needs. It also helps set the foundation for a balanced view of food. It helps them understand that all foods have a place in a healthy diet and should be enjoyed without shame. The way we talk about food can shape children's attitudes toward eating. By using positive, nonjudgmental language, we can help them build a healthy relationship with food that will last a lifetime. Encourage balance with food choices. Promote a positive food environment to help children see food as something that nourishes, rather than something to fear or feel guilty about.

FOOD



Denise Wiley

County Extension Agent for Family & Consumer Sciences

**Cooperative
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

Lexington, KY 40506



Disabilities
accommodated
with prior notification.

páginas preescolares

Marzo de 2025

Charla de dinero

Haga discusiones sobre rutina de dinero y cómodo utilizando estos consejos para mejorar las habilidades de comunicación de su familia:

- Sea honesto sobre su situación de dinero. Si no puede permitirse algo, avísele a sus hijos. Use su propio juicio sobre la divulgación de demasiada información, pero no haga que sus hijos crean que tiene más ingresos disponibles que realmente.
- Sepa que puede surgir conflictos. No lo evite (ni lo ignore).
- Aprenda a manejar el conflicto respetando las diferencias de cada miembro de la familia.
- Intente ser flexible. Si es posible, trabaje a través de una decisión que sea agradable para todos.
- Indique sus deseos, necesidades, sentimientos y pensamientos, y permita que los miembros de la familia hagan lo mismo.

Como con muchas cosas, los niños aprenden sobre el dinero observando a sus padres. También aprenden practicando la administración de dinero. Los niños que participan en discusiones regulares sobre la gestión financiera de su familia aprenden a tomar decisiones financieras por su cuenta.

<https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/v5-i7-moneywise-newsletter.pdf>



Batido de superalimento

Porciones: 4

Tamaño de porción: 1 taza



Ingredientes:

- 1 plátano mediano pelado, en rodajas y congeladas
- 1 taza de espinacas congeladas
- 1 manzana mediana con piel, picada y congelada
- 1 (20 onzas) puede pieles en trozos en jugo al 100%

Instrucciones:

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que esté suave.



planeatmove.com

140 calories; 0g total fat; 0g saturated fat; 0g trans fat; 0mg cholesterol; 30mg sodium; 36g carbohydrate; 4g fiber; 28g sugar; 2g protein; 90% Daily Value of vitamin A; 35% Daily Value of vitamin C; 8% Daily Value of calcium; 6% Daily Value of iron.

Cómo hablar sobre comida con niños

Los padres tienen una influencia poderosa en cómo piensan sus hijos sobre la comida. El lenguaje usado en torno a la alimentación da forma a las actitudes, creencias y comportamientos de los niños para comer. Pueden durar toda la vida. Usar un lenguaje positivo y de apoyo cuando se habla de alimentos es vital para ayudar a los niños a desarrollar una relación saludable con los alimentos. Esto significa disfrutar de una variedad de alimentos sin culpa ni ansiedad. Significa Comprender que la comida es combustible para nuestros cuerpos, no es algo que se teme o controle.

Desde una edad temprana, los niños escuchan y aprenden de la forma en que hablamos de comida. Si usamos etiquetas para alimentos como "bueno" o "malo", los niños pueden comenzar ver comer como algo que es correcto o incorrecto. No lo verán como una forma de nutrir sus cuerpos. Por ejemplo, cuando decimos cosas como "esto es tan poco saludable" "Eso es malo para usted", puede crear confusión y estrés en torno a la comida. Este tipo de comentarios pueden llevar a los niños a sentirse culpables por disfrutar de ciertos alimentos. Esto podría conducir a hábitos alimenticios poco saludables o a una relación poco saludable con la comida.

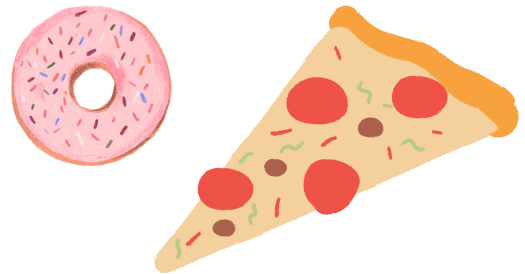
Una de las cosas más importantes que podemos hacer es evitar etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos". Si bien es importante fomentar los hábitos alimenticios saludables, ninguna comida debe ser completamente "fuera de los límites" o "mala". Si solo hablamos de comida en términos de juicio, como decir: "No puedes tener eso" o etiquetar la comida como "comida chatarra", los niños pueden comenzar a sentir que ciertos alimentos están prohibidos o "incorrectos" para comer. Esto puede conducir a sentimientos de vergüenza o culpa cuando comen esos alimentos, incluso con moderación.

En lugar de etiquetar los alimentos, es más útil hablar de alimentos en términos de equilibrio. Por ejemplo, No digas que una comida es "poco saludable". Diga: "Este es un placer que a veces podemos disfrutar, pero también necesitamos otros alimentos que ayuden a que nuestro cuerpo se sienta bien todos los días".

Esto ayuda a los niños a comprender que está bien comer alimentos que sean más indulgentes. Está bien cuando están equilibrados con otros alimentos que proporcionan a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita. También ayuda a establecer la base para una vista equilibrada de la comida. Ayuda a comprender que todos los alimentos tienen un lugar en una dieta saludable y deben disfrutar sin vergüenza.

La forma en que hablamos de comida puede dar forma a las actitudes de los niños hacia la alimentación. Al usar un lenguaje positivo, sin prejuicios, podemos ayudarlos a construir una relación saludable con los alimentos que durará una vida útil. Fomentar el equilibrio con las opciones de alimentos. Promueva un ambiente alimentario positivo para ayudar a los niños a ver los alimentos como algo que se alimenta, en lugar de algo de lo que temer o sentirse culpable.

FOOD



Parent Health Bulletin March 2025 <https://fcs-hes.ca.uky.edu/files/o325-healthbulletin-parent.pdf>

Renee Wiley

Agente de Extensión del Condado para
Ciencias de la Familia y del Consumidor

**Cooperative
Extension Service**

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

Lexington, KY 40506



Disabilities
accommodated
with prior notification.