

- COOKING MATTERS BY CPCMG
- COOKING MATTERS POR CPCMG

Meal planning tips for busy families

Consejos de planificación de comidas para familias ocupadas



**FYI: this is a group call!
Only share in the chat
what you are okay with
other people seeing.**

**Aviso: ¡esta es una
sesión de grupo! Solo
comparte en el chat lo
que estás de acuerdo
con que otras personas
vean.**





The CPCMG WELL Clinic group coaching webinars are provided as general information regarding nutrition and health habits that is helpful for most kids and teens. These recommendations may not work for everyone. As such, if you have any issues or concerns please contact your PCP directly for additional follow-up and guidance.

In addition, please remember that this is a group class, so only ask questions or make comments which you are comfortable sharing with others in the class to protect your privacy.

Las sesiones de entrenamiento grupal virtual de CPCMG WELL Clinic se brindan como información general sobre nutrición y hábitos de salud que es útil para la mayoría de los niños y adolescentes. Estas recomendaciones pueden no funcionar para todos. Como tal, si tiene algún problema, comuníquese directamente con su médico general para obtener orientación y seguimiento adicional.

Además, recuerde que esta es una clase grupal, así que solo haga preguntas o comentarios que se sienta cómodo compartiendo con otros en la clase para proteger su privacidad.



objectives

- Discuss the benefits of meal planning
- Meal planning tips
- Address common meal planning challenges

objetivos

- Discutir los beneficios de la planificación de comidas
- Consejos para planificar comidas
- Aborde los desafíos comunes de planificación de comidas



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group



- **Share in the chat: Do you plan meals ahead of time? What do you find challenging about meal planning?**



Comparte en el chat: ¿Planeas las comidas con anticipación? ¿Qué encuentra desafiante en la planificación de comidas?



Why meal plan?



- Planning ahead saves time and money
- It reduces stress during meal time
- Reduces waste- use up what you already have
- Meals tend to be healthier when you plan ahead (no last minute drive-thru, etc.)

¿Por qué plan de comidas?

- Planificar con anticipación ahorra tiempo y dinero
- Reduce el estrés a la hora de comer
- Reduce el desperdicio: use lo que ya tiene
- Las comidas tienden a ser más saludables cuando se planifican con anticipación (sin autoservicio de última hora, etc.)

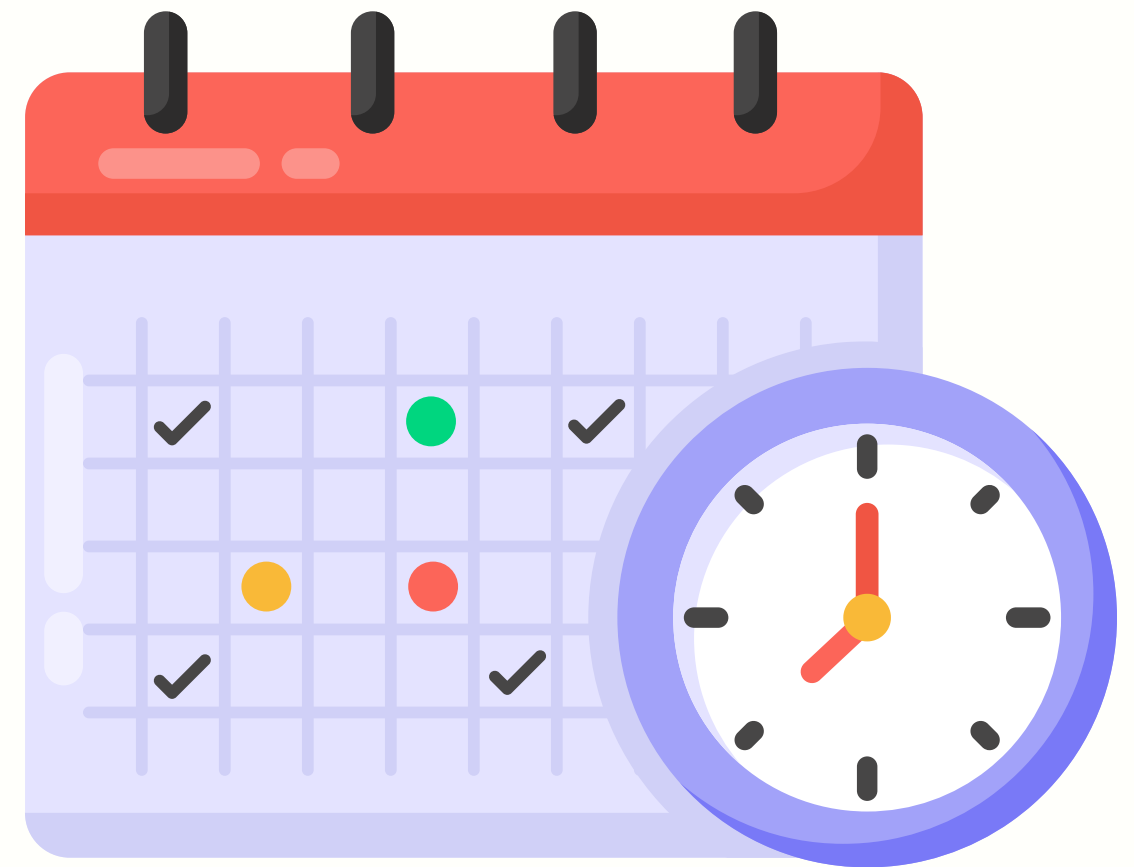


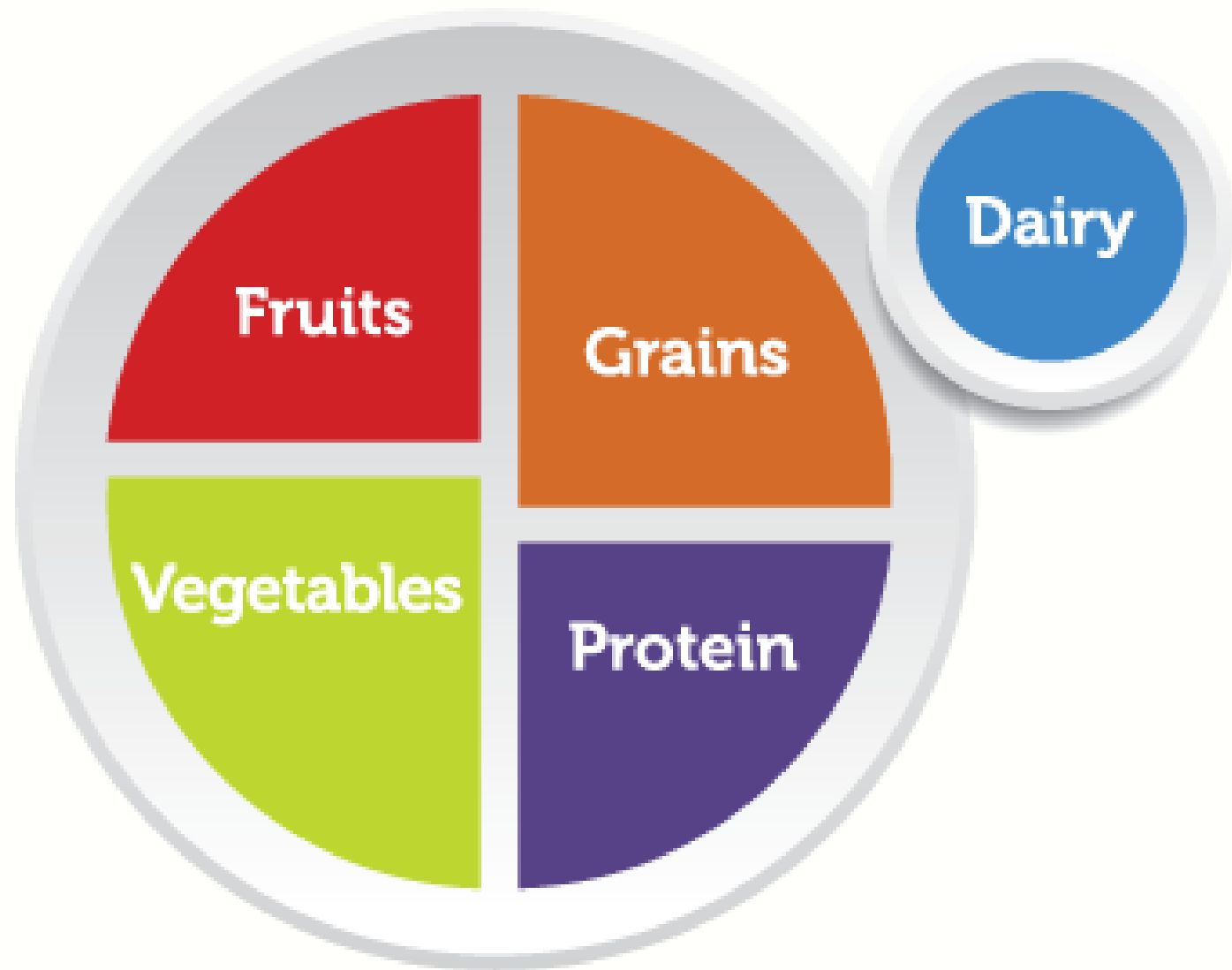
Meal planning

- Meal planning doesn't mean you have to know what you're eating every meal/every day of the week-- It just ensures you have food on hand for a few breakfasts, lunches, dinners and snacks!

planificación de comidas

- La planificación de las comidas no significa que tenga que saber lo que está comiendo en cada comida/todos los días de la semana; ¡simplemente garantiza que tenga alimentos a mano para algunos desayunos, almuerzos, cenas Y meriendas!





Remember the plate >

- Consider the Myplate when planning meals- try to include all food groups if possible
- Aim to include at least 3 food groups and include a fruit or vegetable as often as possible

Recuerda el plato

- Considere Myplate cuando planifique las comidas; trate de incluir todos los grupos de alimentos si es posible.
- Trate de incluir al menos 3 grupos de alimentos e incluya una fruta o verdura con la mayor frecuencia posible.

Meal planning ideas: what to make?



- Theme nights
 - Stick with a theme like Taco Tuesday
- Ask for family favorites:
 - Ask each family member for their favorite dinners and keep a master list to pull from
- Review the calendar:
 - Who is working late? Are there afterschool activities or appointments? Plans to visit friends or neighbors? Take everyone's schedule into consideration and plan accordingly. Leftovers work great for the busiest nights.

Ideas para planificar comidas: ¿qué hacer?

- noches tema
 - Quédese con un tema como Taco Tuesday
- Pregunte por los favoritos de la familia:
 - Pregúntele a cada miembro de la familia por sus cenas favoritas y mantenga una lista para sacar
- Revisa el calendario:
 - ¿Quién está trabajando hasta tarde? ¿Hay actividades o citas después de la escuela? ¿Planes para visitar amigos o vecinos? Tenga en cuenta el horario de todos y planifique en consecuencia. Las sobras funcionan muy bien para las noches más ocupadas.



Meal Planning tips: batch cooking

- Batch cooking: consider making a large batch of a grain, roasted veggies, or meat. examples:
 - Brown rice (can freeze excess)
 - Shredded meat- buy roast when on sale, slow cook, shred and use in burrito bowls + BBQ sandwiches
 - Large batch of roasted veggies- peppers, onion, zucchini, etc. Use In different ways during the week

Consejos para la planificación de comidas: cocción por lotes

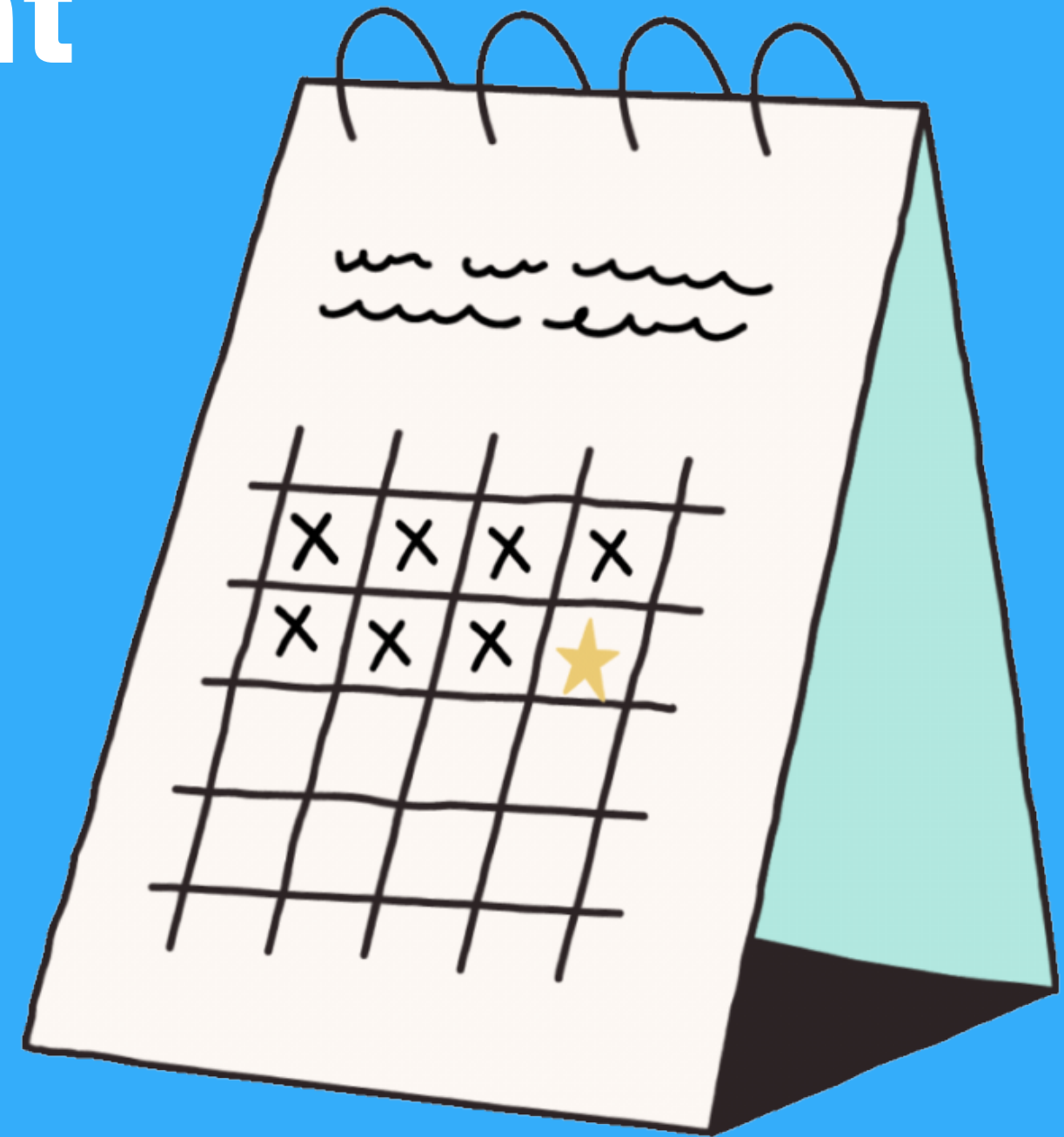
- Cocción por lotes: considere hacer un lote grande de granos, verduras asadas o carne. ejemplos:
 - Arroz integral (puede congelar el exceso)
 - Carne desmenuzada: compre asado cuando esté en oferta, cocine a fuego lento, desmenuce y úselo en tazones de burrito + sándwiches de barbacoa
 - Lote grande de verduras asadas: pimientos, cebolla, calabacín, etc. Úselo de diferentes maneras durante la semana





- **Share in the chat: What helps you plan meals for your family?**

**Comparte en el chat:
¿Qué te ayuda a
planificar las comidas
de tu familia?**



Meal Planning tips: prep your fruit and vegetables

- Fruit: slice melon, rinse and dry berries, store in sealed containers In the fridge
- Veggies: baby carrots, sliced cucumbers, sliced bell peppers
- Salad greens rinsed, dried, and chopped to make salads during the week

Consejos para la planificación de comidas: prepare sus frutas y verduras

- Fruta: corte el melón, enjuague y seque las bayas, guárdelo en recipientes sellados en el refrigerador
- Verduras: zanahorias en rodajas, pepinos en rodajas, pimientos en rodajas
- Hojas de ensalada enjuagadas, secadas y picadas para hacer ensaladas durante la semana





Healthy snacking >

- Aim to have a fruit or vegetable at snack time. Don't forget to plan for snacks on your grocery list!
- 2 food groups make a balanced snack that will keep you full
- Incorporate your prepped fruit or veggies for a quick and easy snack

Meriendas saludable

- Trate de tener una fruta o verdura a la hora de la merienda. ¡No olvide incluir rmeriendas en su lista de compras!
- 2 grupos de alimentos hacen un meriendas equilibrado que lo mantendrá lleno
- Incorpore sus frutas o verduras preparadas para un rmerienda rápido y fácil.

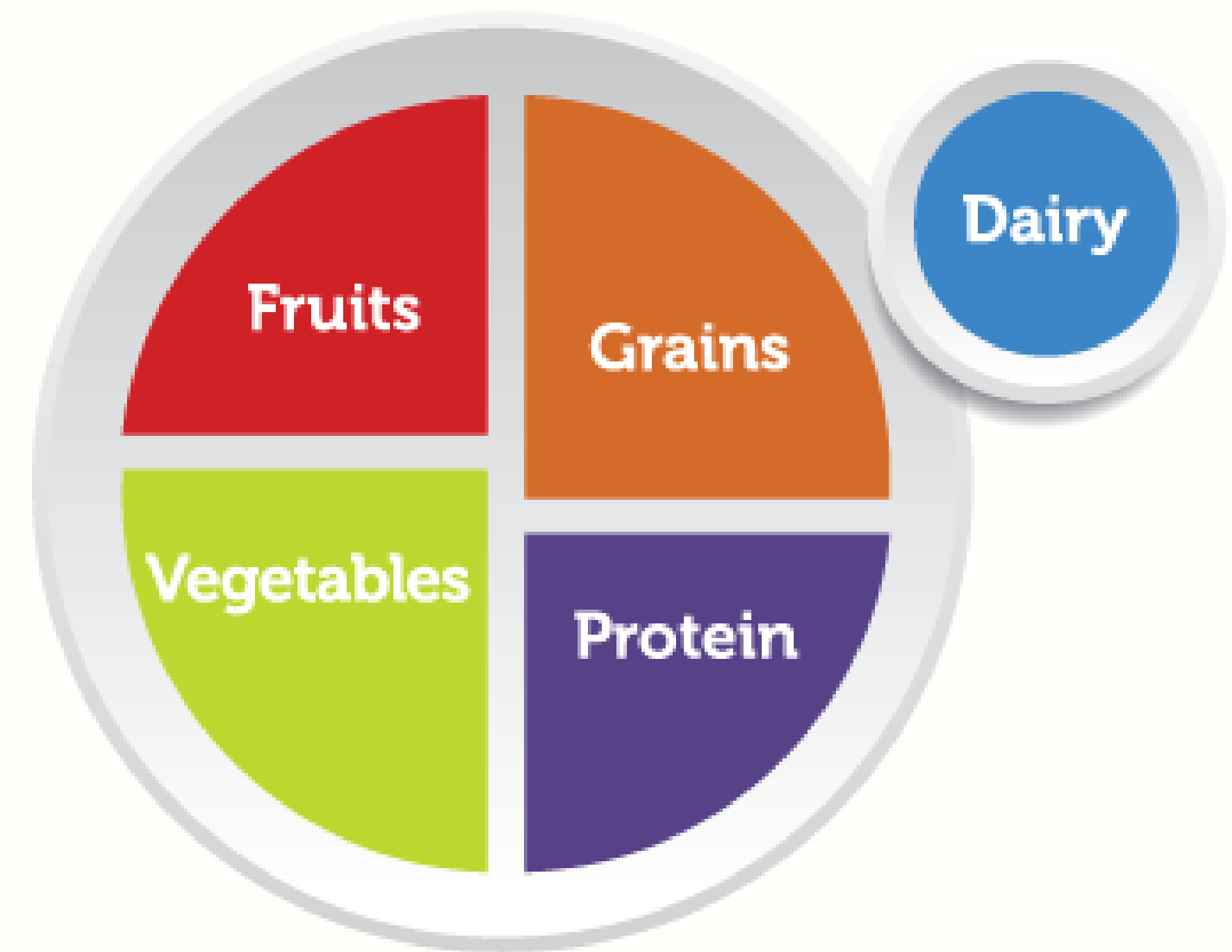
● Meal Planning tips: semi-homemade



- Add protein + vegetables to family favorites. Examples:
 - If your family likes pasta: brown lean ground meat + chopped zucchini and bell pepper with Italian seasoning. Add in jarred pasta sauce and cooked pasta.
 - If your family likes mac and cheese: use shredded chicken (or rotisserie chicken) and roasted broccoli to balance the plate.

Consejos para planificar comidas: semi-caseras

- Agregue proteína + vegetales a los favoritos de la familia. Ejemplos:
 - Si a su familia le gusta la pasta: carne molida magra dorada + calabacín picado y pimiento morrón con sazón italiano. Agregue la salsa para pasta en frasco y la pasta cocida.
 - Si a su familia le gustan los macarrones con queso: use pollo desmenuzado (o pollo rostizado) y brócoli asado para equilibrar el plato.





**Let's review common meal
planning struggles**

**Repasemos las
dificultades comunes de
planificación de comidas**



Meal plan challenge: I'm short on time and meal planning feels like one extra thing to do!



- Meal planning takes a little bit of time up front, but can save you so much time during the week!
 - Fewer trips to the store- saves time and money
 - Less food waste
 - Quick trips to the store- know exactly what you need
- The key is scheduling a little bit of time (for example on the weekend).
- When might you have 20-30 minutes to plan meals/make a list?

Desafío del plan de comidas: ¡tengo poco tiempo y la planificación de comidas se siente como una cosa más que hacer!

- La planificación de comidas toma un poco de tiempo por adelantado, ¡pero puede ahorrarle mucho tiempo durante la semana!
- Menos viajes a la tienda: ahorra tiempo y dinero
- Menos desperdicio de comida
- Viajes rápidos a la tienda: sepa exactamente lo que necesita
- La clave es programar un poco de tiempo (por ejemplo, el fin de semana).

¿Cuándo podría tener entre 20 y 30 minutos para planificar las comidas o hacer una lista?



"My family's weeks are so busy and everyone is on a different schedule. It's hard to predict what future mealtimes will require."



- Meal planning takes into account the family schedule and gives you an opportunity to be better prepared for the unpredictability of active family life.
- You'll avoid wasting food on meals if only half the family will be there to eat it.
- You also avoid the stress of the last-minute scramble coming up with meal ideas each day.
- Tip: plan quick meals or leftovers for the busiest nights

"Las semanas de mi familia están muy ocupadas y todos tienen un horario diferente. Es difícil predecir lo que requerirán las comidas en el futuro".

- La planificación de las comidas tiene en cuenta el horario familiar y le brinda la oportunidad de estar mejor preparado para la imprevisibilidad de la vida familiar activa.
- Evitará desperdiciar comida en las comidas si solo la mitad de la familia estará allí para comerla.
- También evita el estrés de la lucha de último minuto para encontrar ideas de comidas todos los días.
- Consejo: planifique comidas rápidas o sobras para las noches más ocupadas

- **"My kids are picky eaters and my spouse has dietary issues, it's hard to plan one meal we all can agree on."**



- Get everyone involved in meal planning. Asking for each person's preferences which creates buy-in
- Plan a single core meal (like tacos or stir fry) that can be adapted at the table to suit individual tastes (like adding or leaving out certain toppings).
- Plus, satisfied eaters will waste less food, which is money saved

"Mis hijos son quisquillosos con la comida y mi esposo tiene problemas dietéticos, es difícil planificar una comida en la que todos estemos de acuerdo".

- Haga que todos participen en la planificación de las comidas. Preguntar por las preferencias de cada persona, lo que crea aceptación.
- Planifique una comida central única (como tacos o salteados) que se pueda adaptar en la mesa para satisfacer los gustos individuales (como agregar u omitir ciertos ingredientes).
- Además, los consumidores satisfechos desperdiciarán menos comida, lo que significa dinero ahorrado



Healthy meal ideas >

- We will email you a pdf 'recipe book' with meal and snack ideas.

Ideas de comidas saludables

- Le enviaremos por correo electrónico un 'libro de recetas' en pdf con ideas para comidas y refrigerios.



QUESTIONS? / ¿PREGUNTAS?

Please post in the chat one thing you will do to plan ahead this week or your family's favorite dinner idea!

¡Publique en el chat una cosa que hará para planificar con anticipación esta semana o la idea de cena favorita de su familia!



**Thanks for watching live! Look for your gift card in your email on Friday.
See you next time!**

**¡Gracias por ver en vivo! Busque su tarjeta de regalo en su correo electrónico el viernes.
¡Hasta la próxima!**

