The Whole Grain Choo-Choo Train

El Chú-Chú Tren de Grano Integral

This book belongs to:

Este libro pertenece a:

_____

The Whole Grain Choo-Choo Train

El Chú-Chú Tren de Grano Integral

Written by:
Escrito por:

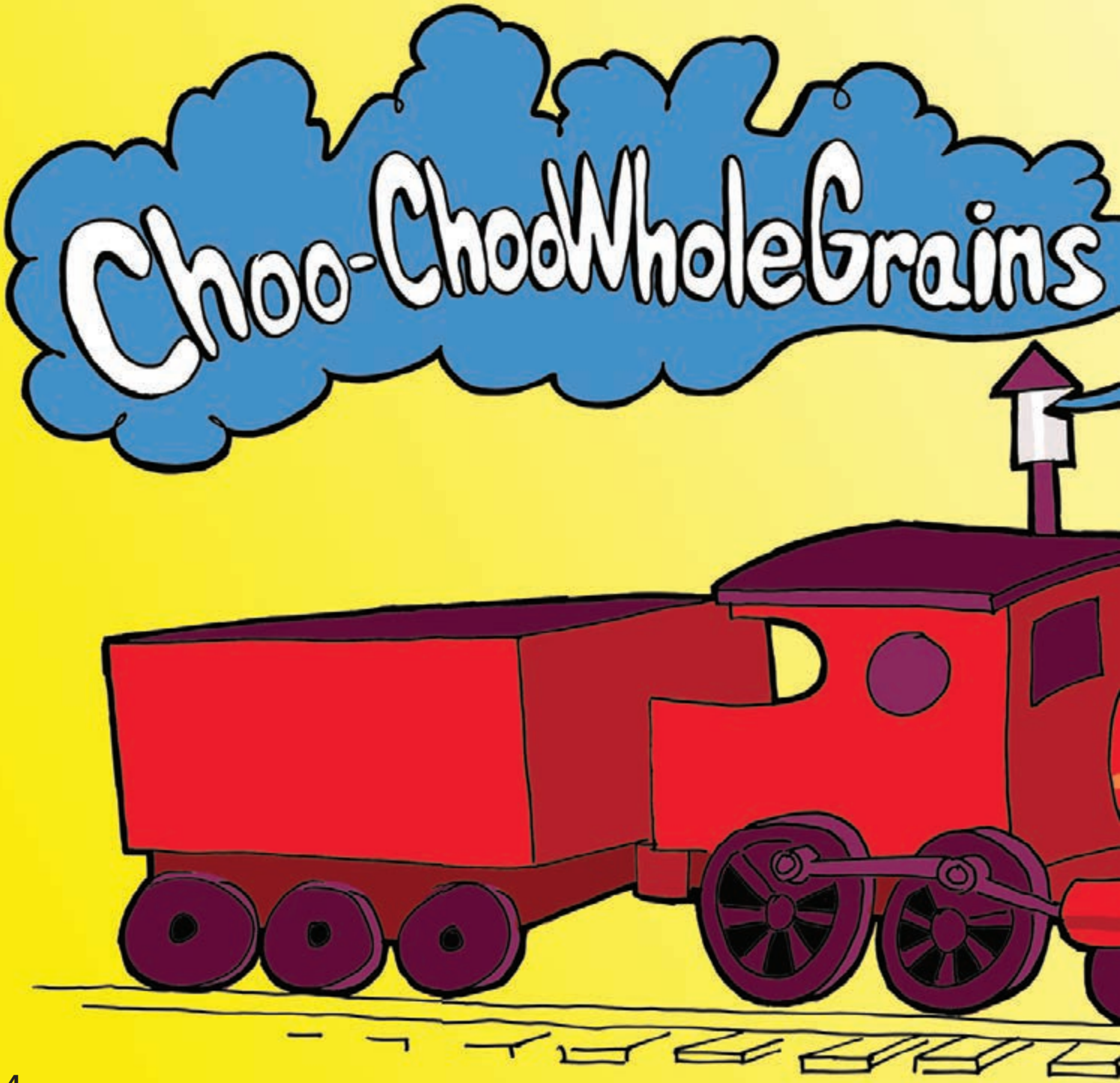
Kathy Reeves, M.S., R.D., L.D.

Mary Stickney, M.A., R.D., L.D.

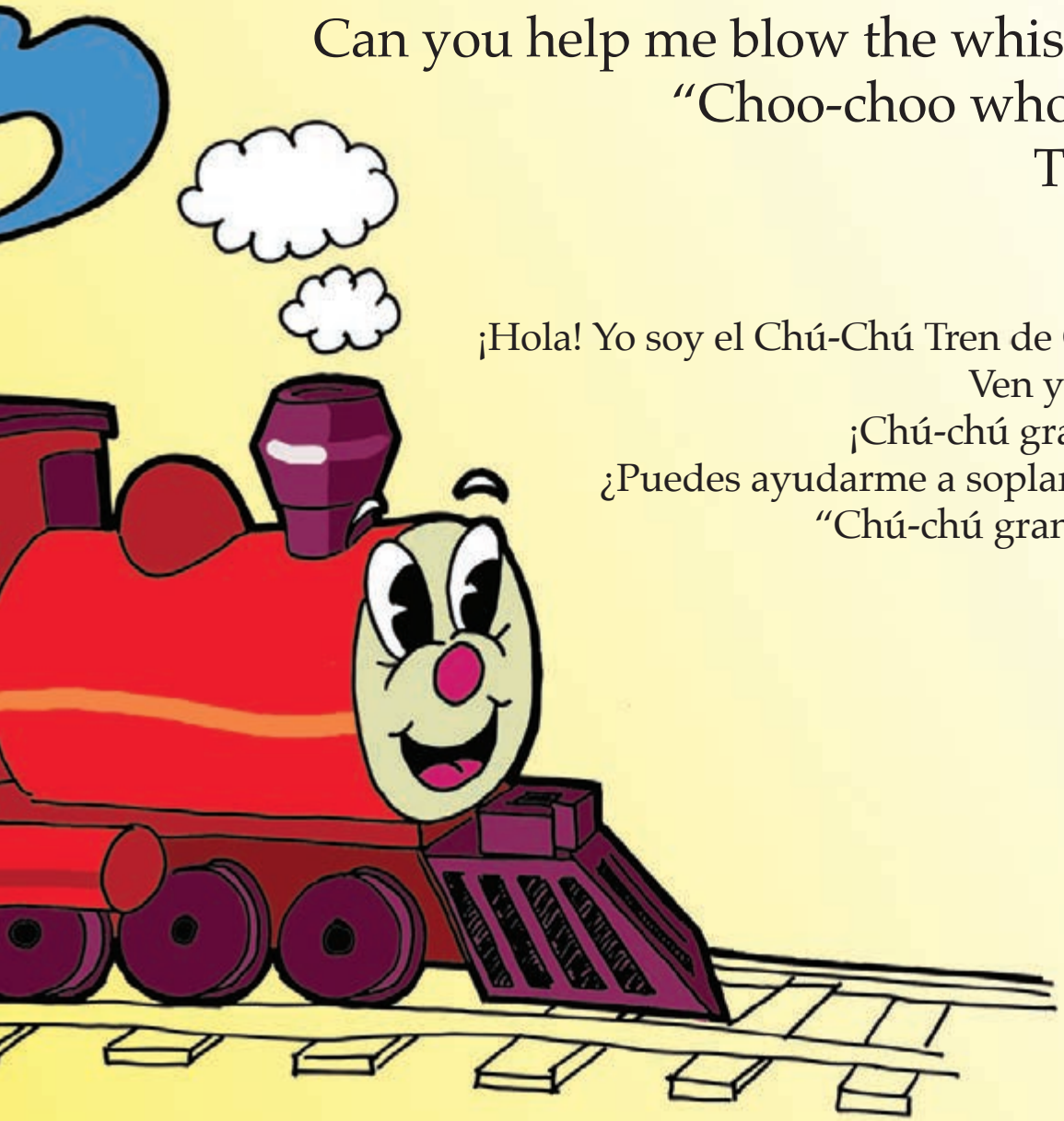
Diane Bowden, M.P.H., R.D., L.D.

Illustrated by:
Ilustrado por:

Rob Gelhardt


Choo-Choo Whole Grains

Hi! I'm the Whole Grain Choo-Choo Train.
Come along and ride with me.
Choo-choo whole grains!
Can you help me blow the whistle and say,
"Choo-choo whole grains?"
That's great!

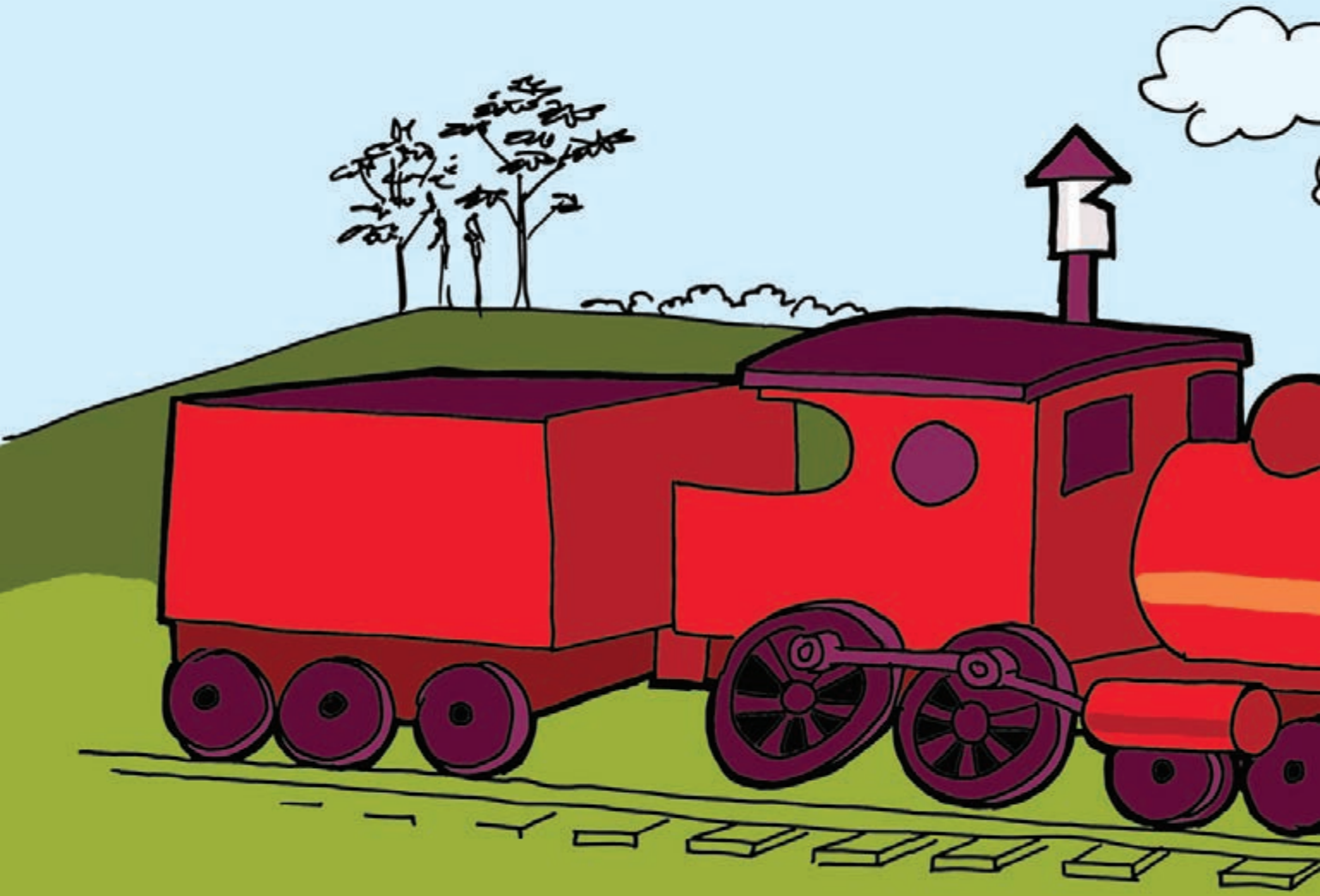


¡Hola! Yo soy el Chú-Chú Tren de Grano Integral.
Ven y viaja conmigo.
¡Chú-chú granos integrales!
¿Puedes ayudarme a soplar el pito y decir,
"Chú-chú granos integrales?"
¡Muy bien!

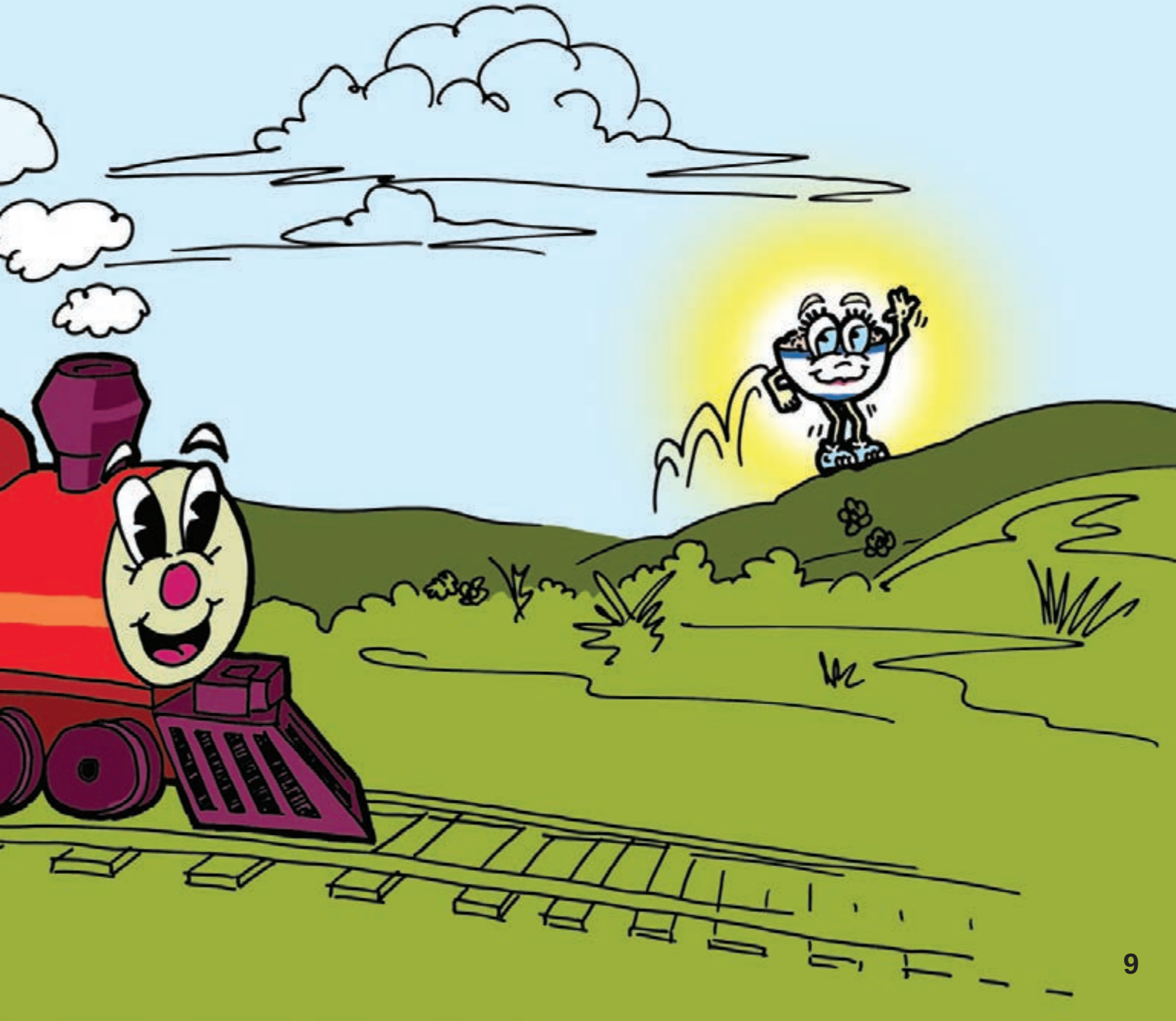
My job is to find whole grains for children to eat. Whole grains are found in foods like brown rice, oatmeal, soft corn tortillas, and whole wheat bread. Whole grains give you energy to run, think, and play.

Mi trabajo es encontrar granos integrales para que coman los niños. Los granos integrales se encuentran en alimentos tales como arroz integral (brown rice), avena (oatmeal), tortillas blandas de maíz (soft corn tortillas) y pan de trigo integral (whole wheat bread). Los granos integrales te dan energía para correr, pensar y jugar.

Let's find some whole grains to ride on the train.
Who is that hopping up ahead?

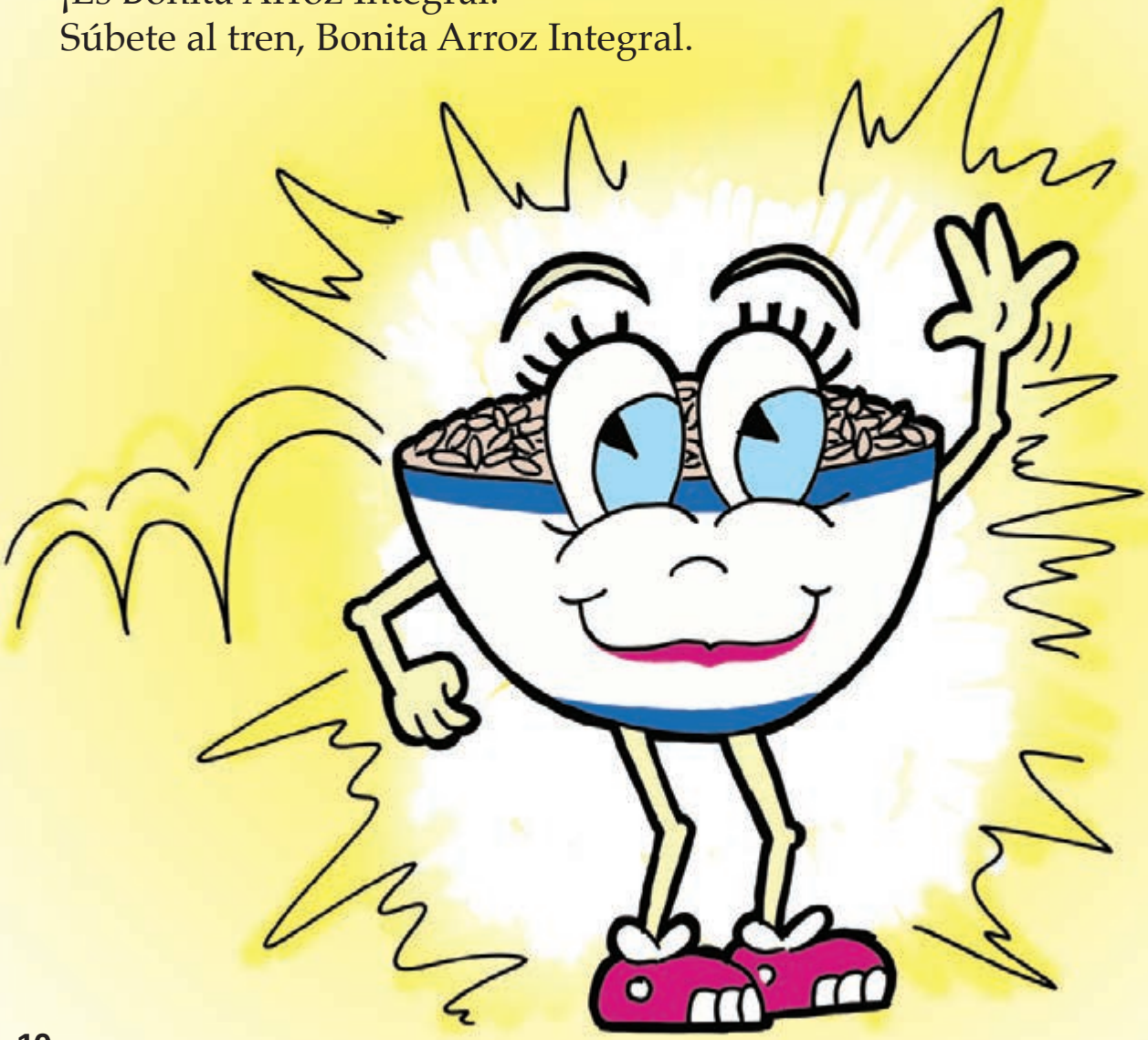


Vamos a encontrar granos integrales para que viajen en el tren.
¿Quién está saltando?



It’s Bonita Brown Rice!
Hop on board the train, Bonita Brown Rice.

¡Es Bonita Arroz Integral!
Súbete al tren, Bonita Arroz Integral.

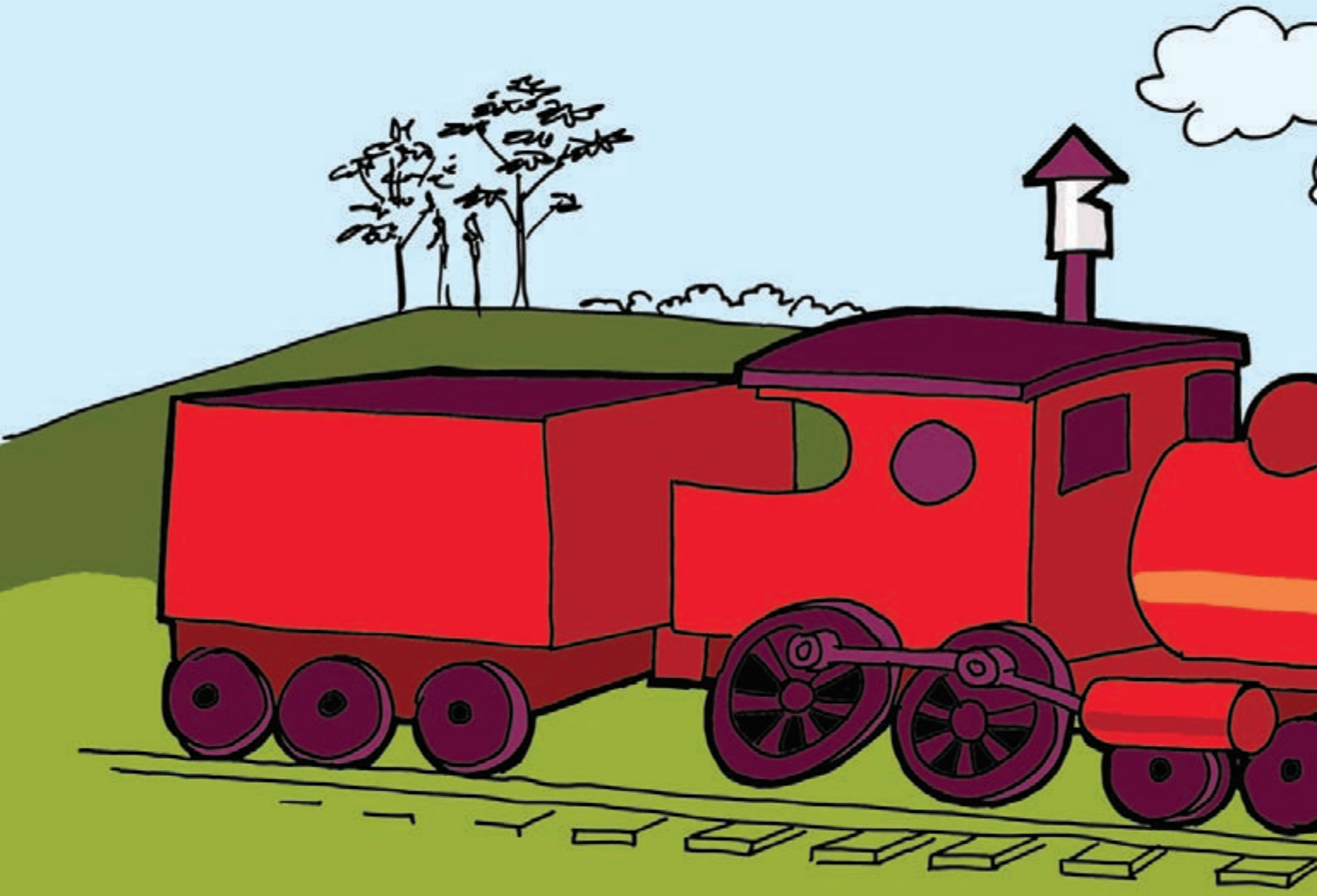


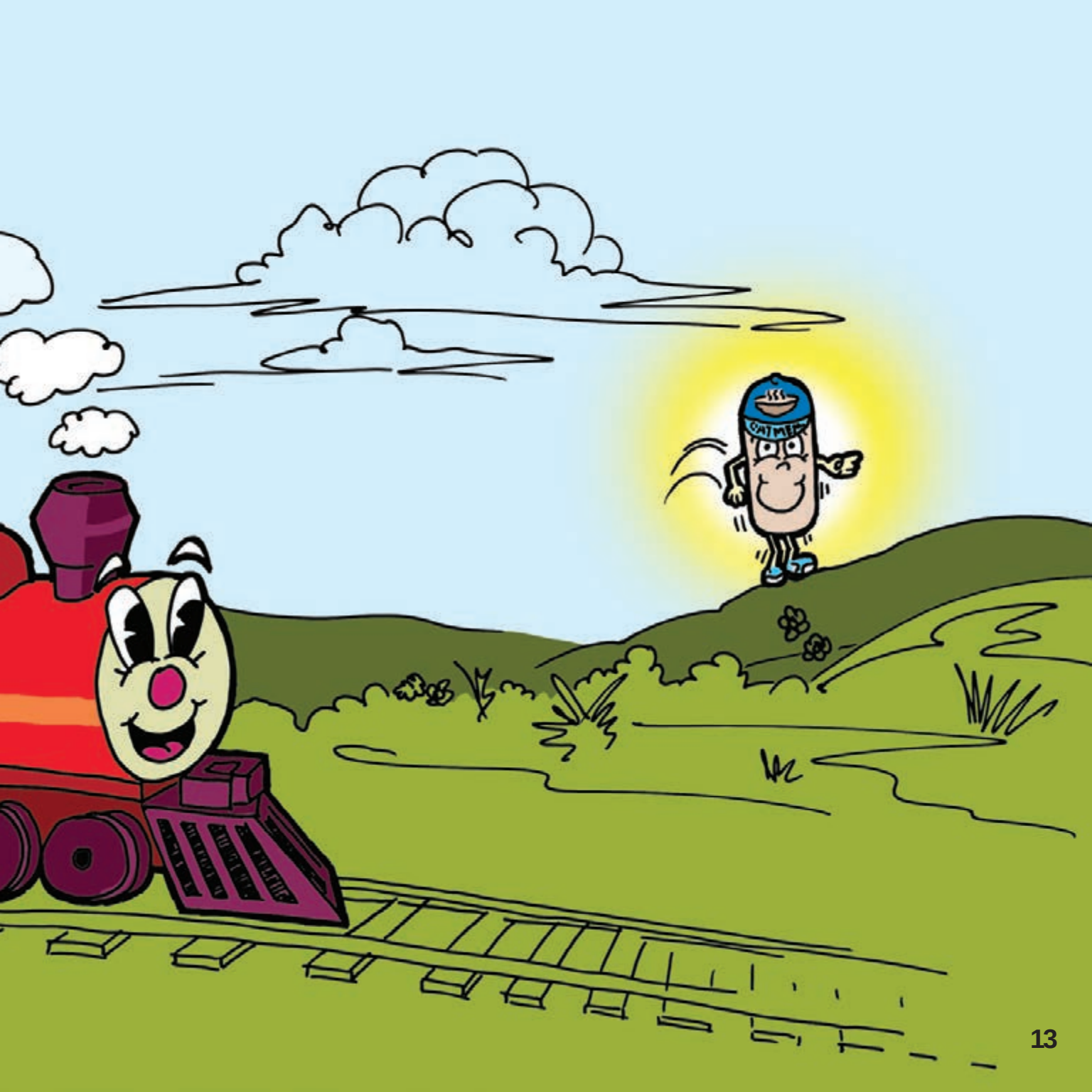
Help Bonita Brown Rice blow the whistle.
Say, “Choo-choo whole grains!”

Ayuda a Bonita Arroz Integral
a sonar el pito.
Di, ”¡Chú-chú
granos integrales!”

And who is that jumping up ahead?

Y ¿quién está brincando?



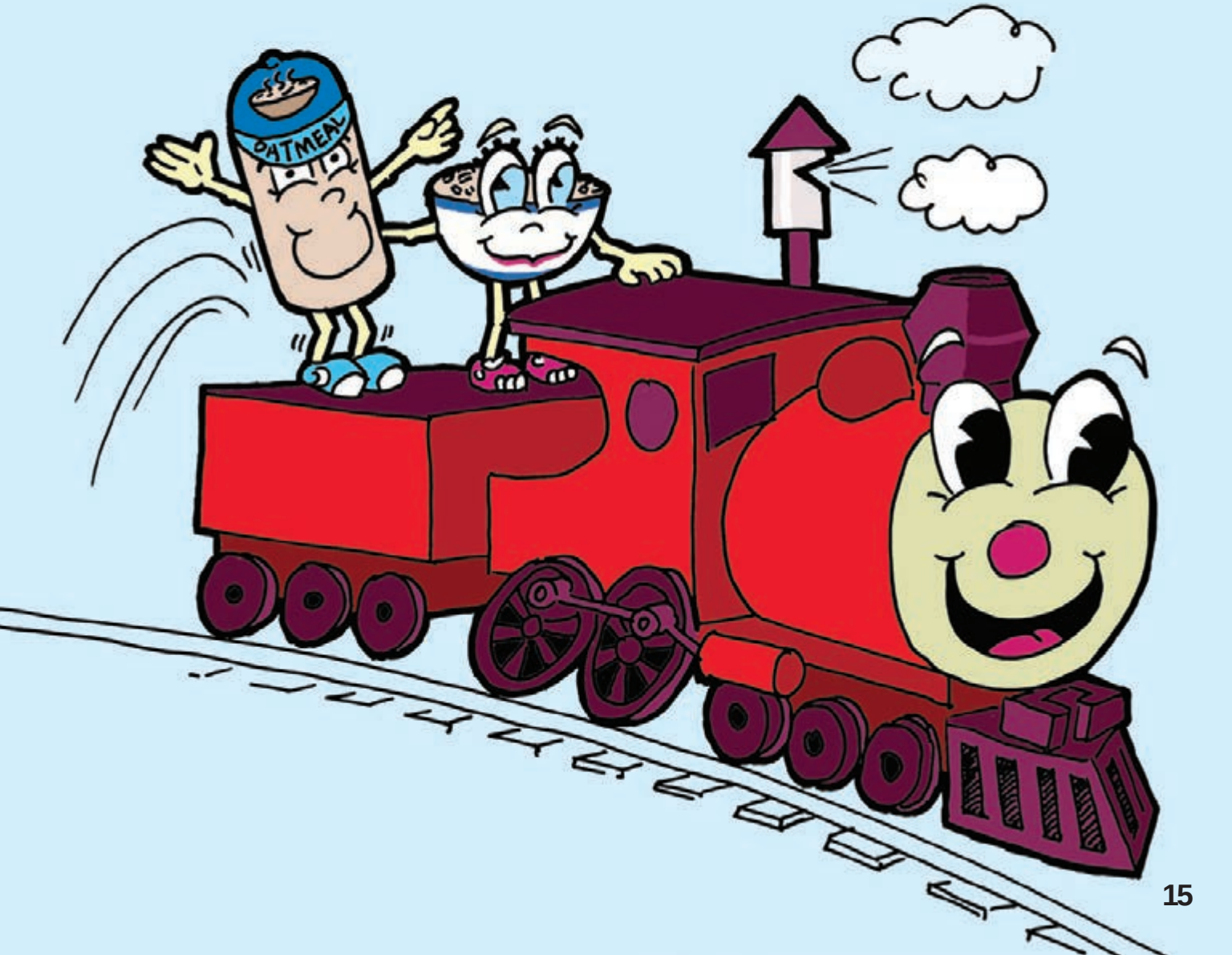

OATMEAL

It’s Ollie Oatmeal.

Es Ollie Avena.

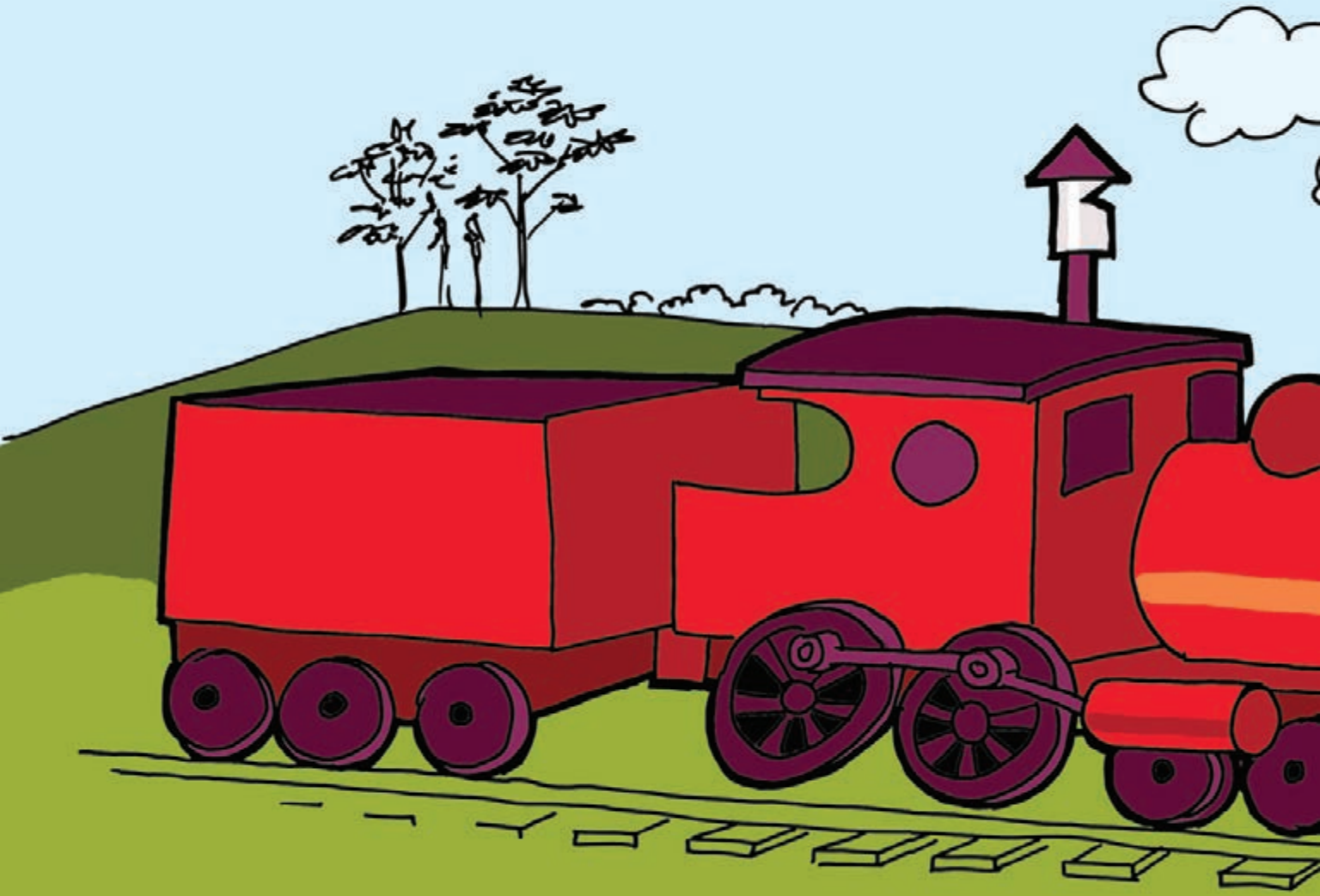
Jump on board the train, Ollie Oatmeal.
Say, “Choo-choo whole grains!”

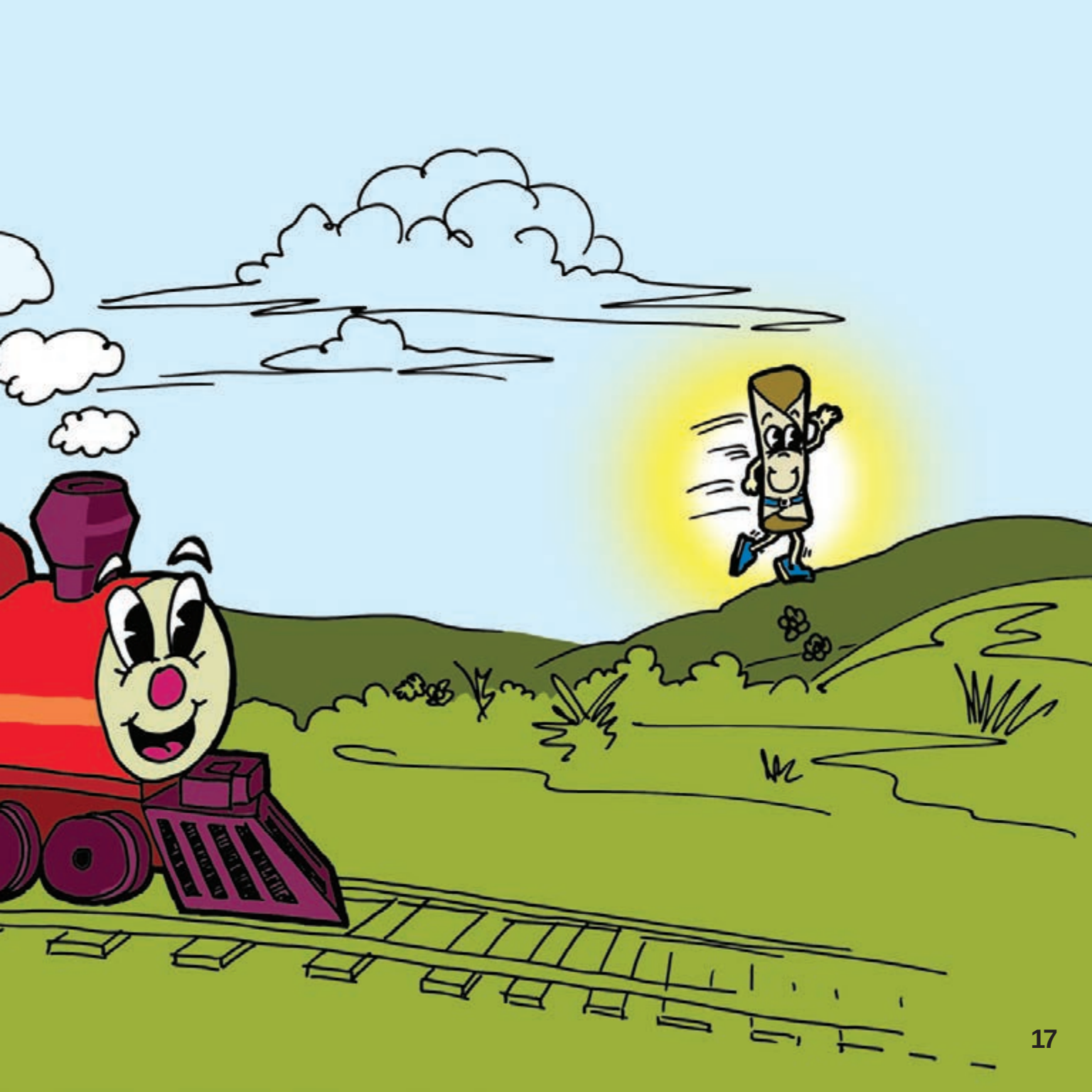
Brinca en el tren, Ollie Avena. Di, “¡Chú-chú granos integrales!”



Who is that running up ahead?

¿Quién está corriendo?

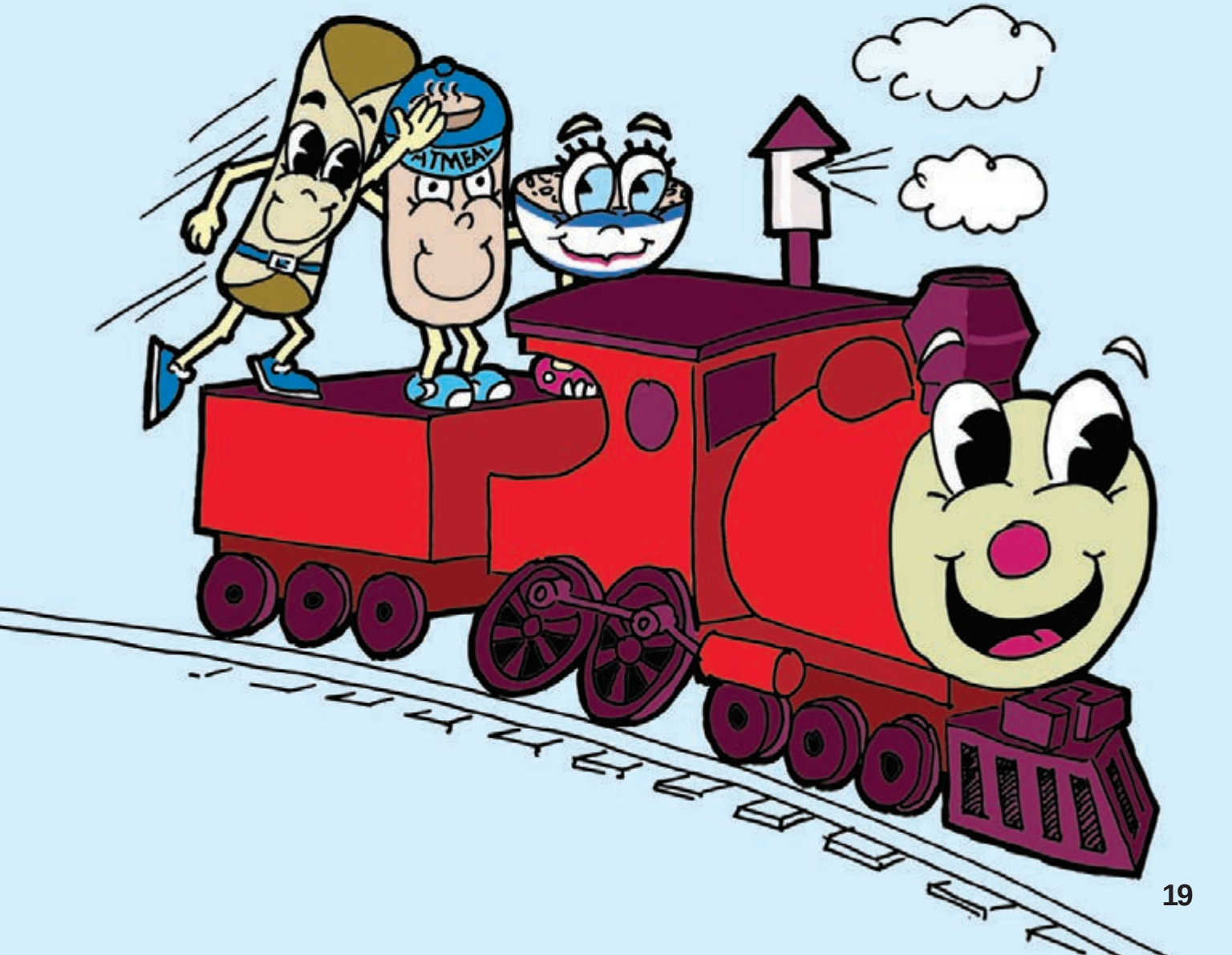




It’s Tito Soft Corn Tortilla. Es Tito Tortilla de Maíz.

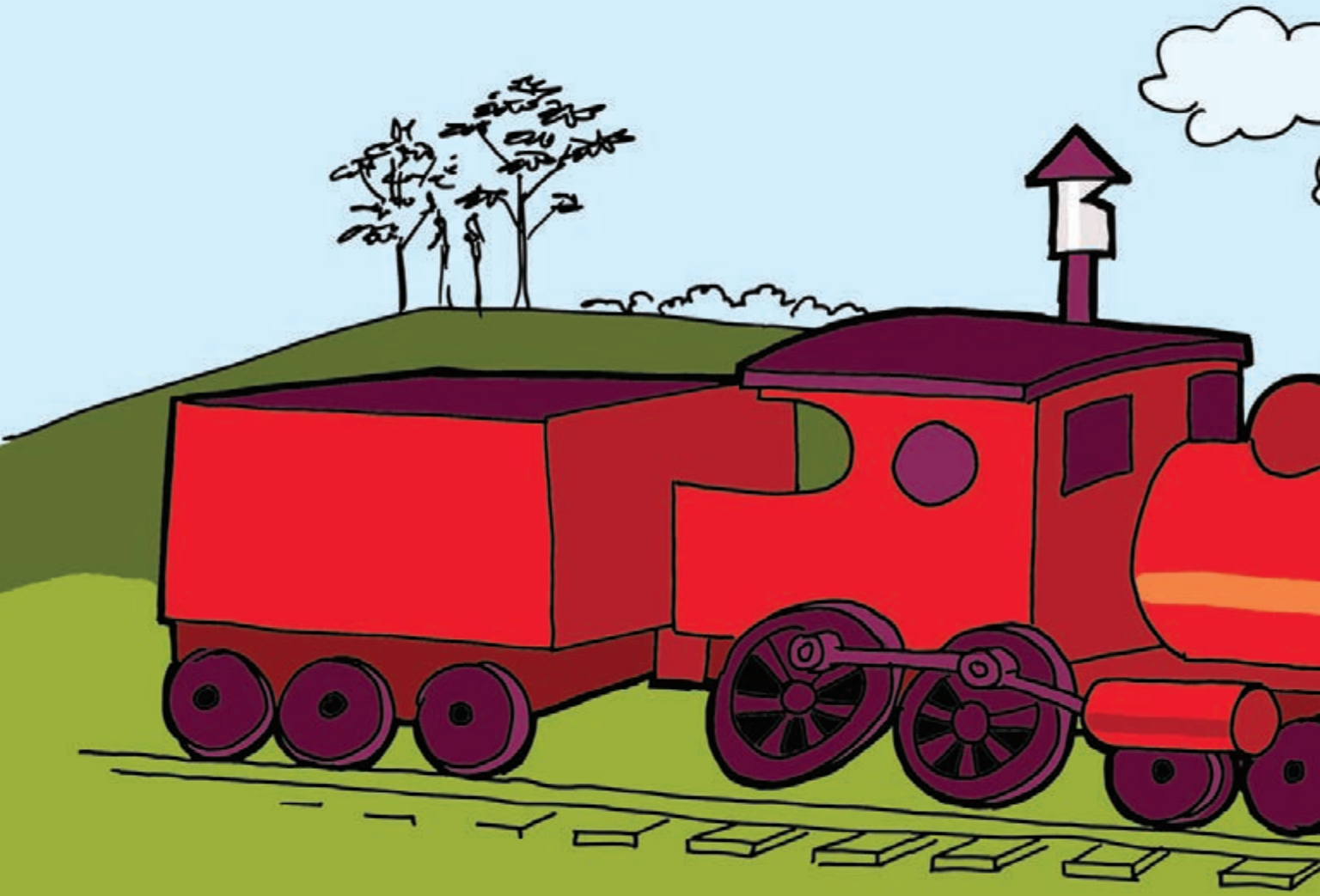
Run onto the train, Tito Soft Corn Tortilla.
Say, “Choo-choo whole grains!”

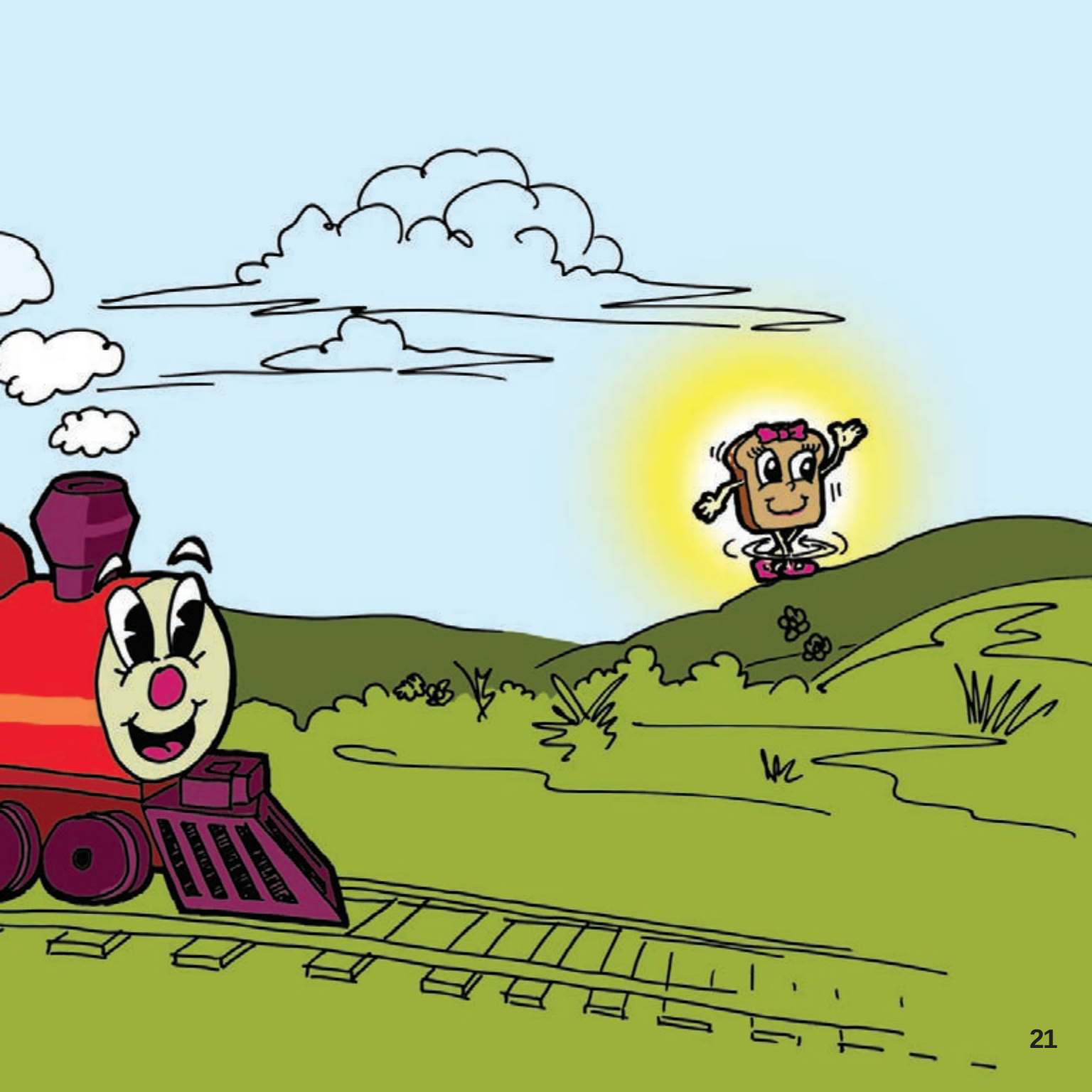
Corre al tren, Tito Tortilla de Maíz. Di, “¡Chú-chú granos integrales!”



And who is that turning around and around?

Y ¿quién está dándo muchas vueltas?





It’s Haley Whole Wheat Bread. Turn and get on board the train, Haley Whole Wheat Bread. Say, “Choo-choo whole grains!”

Es Haley Pan de Trigo Integral.
Voltéate y súbete al tren, Haley Pan de Trigo Integral.
Di, “¡Chú-Chú granos integrales!”

Yes! We did it. The Whole Grain Choo-Choo Train is full. Say, “Choo-choo whole grains!”

¡Si! Lo logramos. El Chú-Chú Tren de Grano Integral está lleno. Di, “¡Chú-Chú granos integrales!”

Now we need to drop off each of the whole grains. First off is Bonita Brown Rice. Hop on down Bonita. Good bye Bonita. Say, “Choo-choo whole grains!”

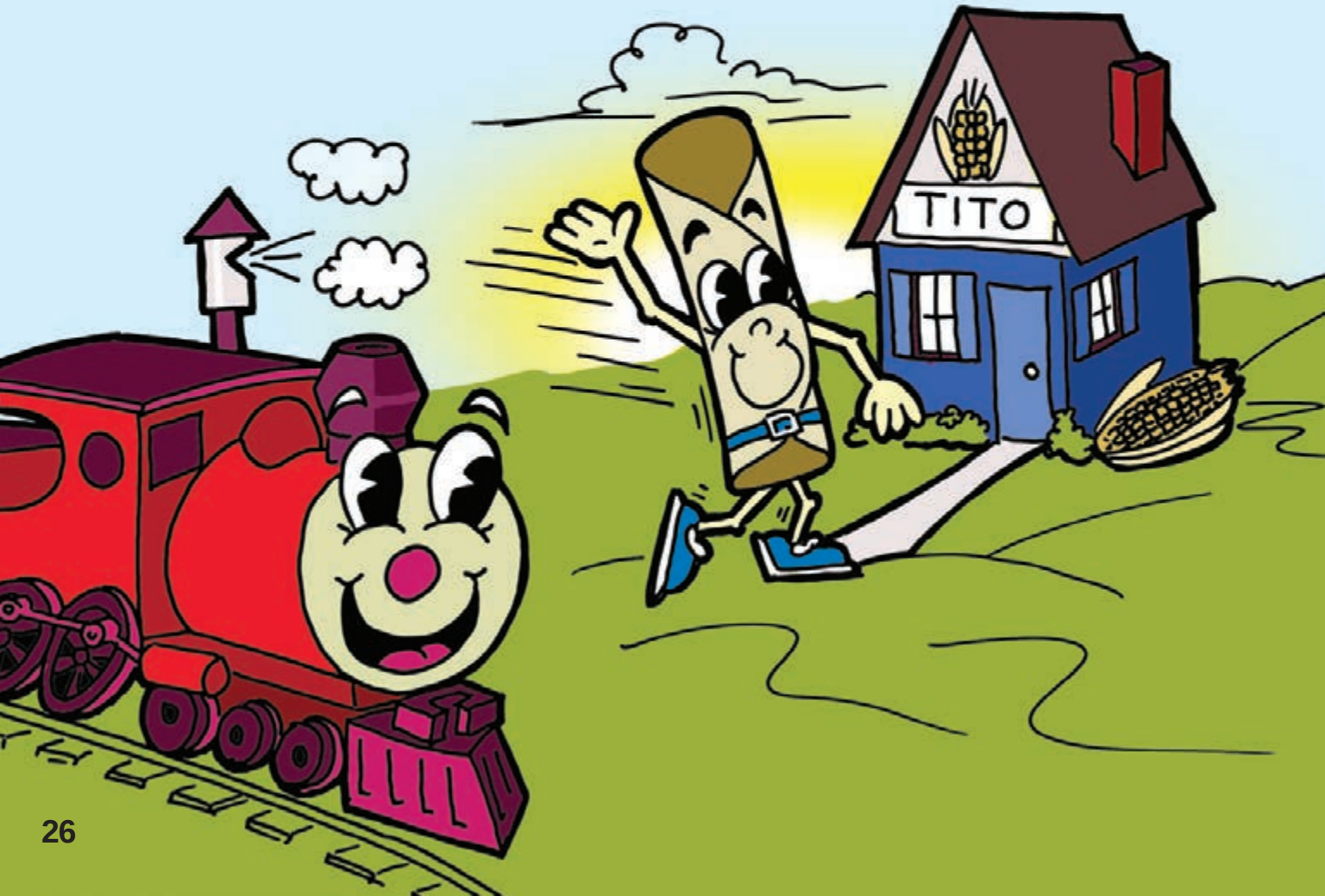
Ahora necesitamos dejar a cada uno de los granos integrales. La primera en bajarse es Bonita Arroz Integral. Salta Bonita. Adiós Bonita. Di, “¡Chú-chú granos integrales!”

Second stop is for Ollie Oatmeal. Jump on down Ollie. Good bye Ollie. Say, “Choo-choo whole grains!”

La segunda parada es para Ollie Avena. Brinca Ollie. Adiós Ollie. Di, “¡Chú-chú granos integrales!”

Third stop is for Tito Soft Corn Tortilla. Run Tito. Good bye Tito. Say, “Choo-choo whole grains!”

La tercera parada es para Tito Tortilla de Maíz. Corre Tito. Adiós Tito. Di, “¡Chú-chú granos integrales!”

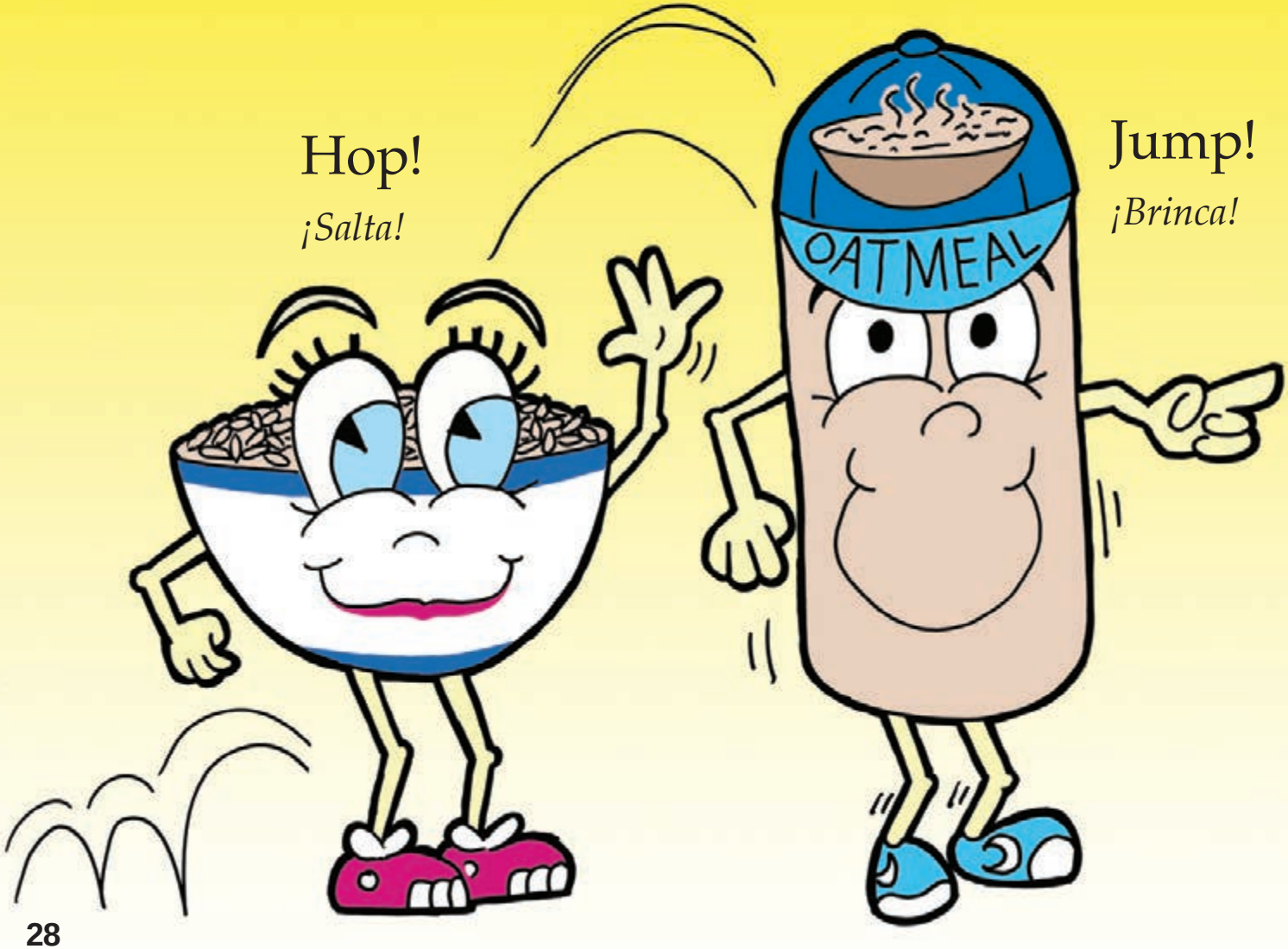


Fourth stop is for Haley Whole Wheat Bread.
Turn around and around Haley. Good bye Haley.
Say, “Choo-choo whole grains!”

La cuarta parada es para Haley Pan de Grano Integral.
Da vueltas y vueltas Haley. Adiós Haley.
Di, ”¡Chú-chú granos integrales!”

Can you hop in place like Bonita Brown Rice?
Can you jump in place like Ollie Oatmeal?

¿Puedes saltar en el mismo lugar como Bonita Arroz Integral?
¿Puedes brincar en el mismo lugar como Ollie Avena?



Can you run in place like Tito Soft Corn Tortilla? Can you turn around and around like Haley Whole Wheat Bread?

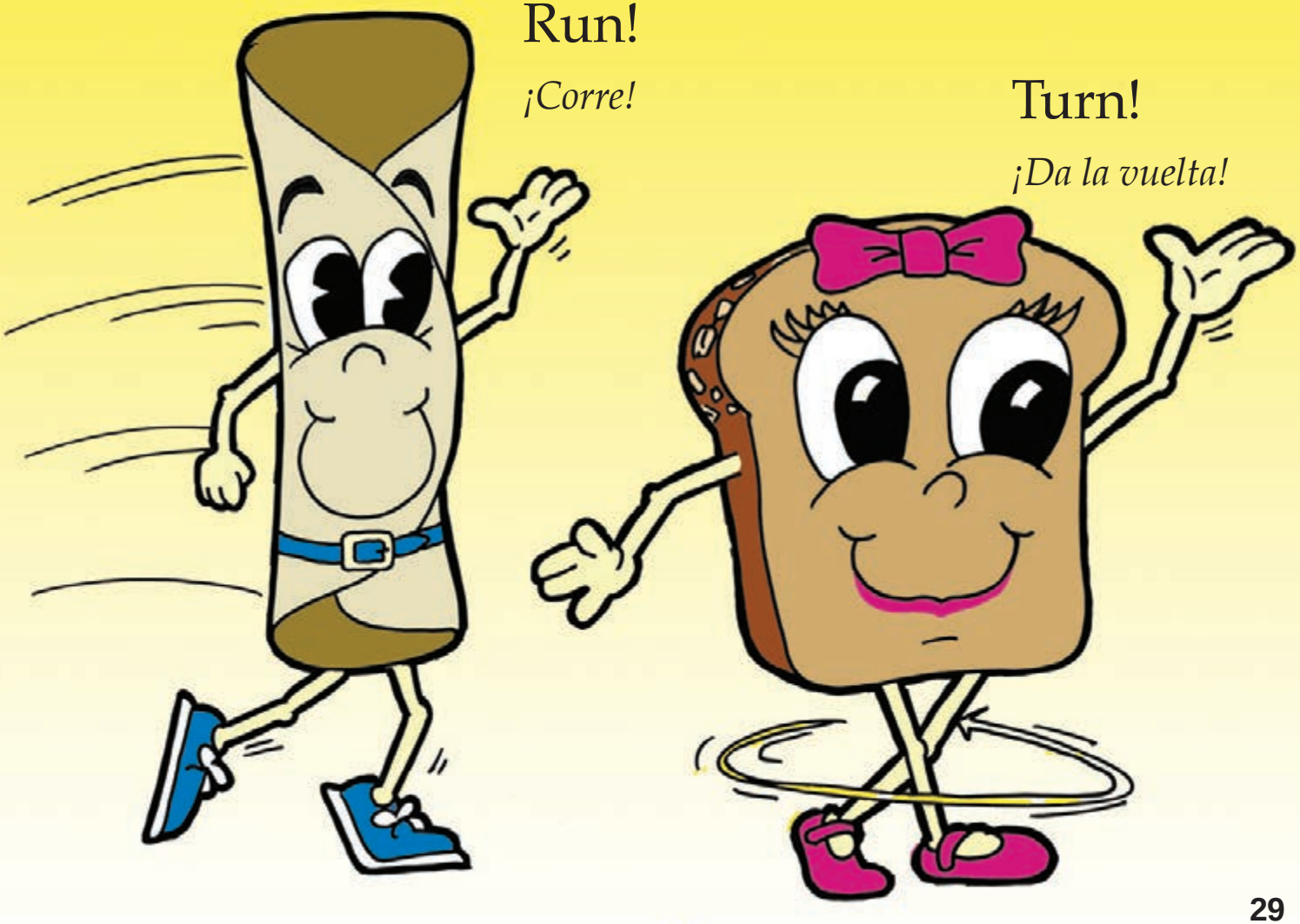
¿Puedes correr en el mismo lugar como Tito Tortilla de Maíz? ¿Puedes dar vueltas una y otra vez como Haley Pan de Trigo Integral?

Run!

¡Corre!

Turn!

¡Da la vuelta!



Parent Pages

Make at least half of your grains whole grains. ***Whole grains*** are foods such as whole wheat, brown rice, whole grain corn, and oatmeal. ***Refined grains*** such as enriched wheat flour or white rice are not as nutritious as whole grains.

How can I tell if a food contains whole grains? Read the ingredients on the label. Look for the words "whole" or "whole grain" on the label.

Here is an example of a food label with "whole wheat flour" as the first ingredient:

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, WHEAT GLUTEN.

These are whole grains that you can look for in the ingredient list on a food label:

- whole wheat
- whole grain oats
- brown rice or wild rice
- whole barley
- whole grain corn
- buckwheat
- whole grain sorghum
- millet
- oatmeal
- quinoa
- whole rye
- bulgur (cracked wheat)
- whole grain triticale
- amaranth
- popcorn—*Popcorn is not recommended for children under 4 years of age due to the risk of choking.*

Try these tips for ways to include a variety of whole grains:

- Choose bread that has whole wheat flour as the first ingredient.
- Choose breakfast cereals made from whole grains.
- In recipes that call for flour, use whole wheat flour in place of all or at least half of the flour.
- Try brown rice or wild rice instead of white rice.
- Try whole wheat pasta instead of regular pasta.
- Use whole grains in mixed dishes, such as brown rice or whole grain barley in soup and bulgur in casseroles or salads.
- Choose corn tortillas or 100% whole wheat tortillas.
- Try whole grain crackers or whole grain snack chips.

Páginas para los Padres

Al menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales. ***Granos integrales*** *(whole grains)* son alimentos tales como trigo integral, arroz de grano integral, maíz de grano integral y avena. Los ***granos refinados*** como la harina de trigo y arroz blanco no son tan nutritivos como los granos integrales.

¿Cómo puedo saber si un alimento contiene granos integrales? Lea los ingredientes en la etiqueta. Busque las palabras "integral" (whole) o "grano integral" (whole grain) en la etiqueta.

Vea aquí un ejemplo de la etiqueta con harina de trigo integral (whole wheat flour) como el primer ingrediente:

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, WHEAT GLUTEN.

Estos son los granos integrales que usted puede buscar en la lista de ingredientes en una etiqueta de alimento:

- whole wheat (trigo integral)
- whole grain oats
- brown rice, wild rice (arroz integral o silvestre)
- whole barley (cebada de grano integral)
- whole grain corn (maíz de grano integral)
- buckwheat (trigo sarraceno o alforfón)
- whole grain sorghum (sorgo)
- popcorn (palomitas de maíz)—*Las palomitas de maíz no se recomiendan para niños menores de 4 años debido al riesgo de ahogo.*
- millet (migo)
- oatmeal (avena integral)
- quinoa
- whole rye (centeno integral)
- bulgur, cracked wheat (trigo craqueado)
- whole grain triticale
- amaranth (amaranto)

Trate estas ideas para incluir una variedad de granos integrales diariamente:

- Escoja pan que tiene harina de trigo integral como el primer ingrediente.
- Escoja cereales (para el desayuno) hechos con granos integrales.
- En recetas que necesitan harina, cambie todo o por lo menos la mitad con harina de trigo integral.
- Trate arroz integral o silvestre en lugar de arroz blanco.
- Trate pasta de trigo integral en lugar de pasta "regular."
- Use granos integrales en platos combinados como centeno perlado o arroz integral en sopas y bulgur en cacerolas, guisos o ensaladas.
- Escoja tortillas de harina de trigo integral o maíz integral.
- Trate galletas de grano integral para su merienda.

Where can I get more information?

¿Dónde puedo conseguir más información?

www.FloridaWIC.org
www.nutrition.gov
www.ChooseMyPlate.gov

WIC FLORIDA

Florida HEALTH

Florida Department of Health
WIC Program

This institution is an equal opportunity provider.
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

DH 150-944, 7/17