

# Family Matters

*Improving Health Together*

## June 2018 Newsletter

For back issues visit:  
<http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

For more information contact the CSU Extension office nearest you, or visit: [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Articles in Family Matters are copyrighted, but may be reproduced in full without modification if credit is given to Family Matters, Family and Consumer Sciences, and Colorado State University Extension. For all other requests contact the author.

*Extension programs are available to all without discrimination. Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.*

## Bicycle Safety is So Important

**By Tracy Trumper, Family & Consumer Science Extension Agent, Phillips County**

With warmer weather upon us, families are spending more time outside enjoying the weather and getting their exercise in. Riding bikes with your family is a great way to be physically active and get out in nature. Additionally biking is a great way to explore your neighborhood or a new location. Remind children to wear a helmet every time they ride a bike. Be a healthy role model. If we want our kids to be safe on their bike, scooter, skateboard or skates, then we should be wearing a helmet ourselves. "Medical research shows that a bicycle helmet can prevent up to 85% of cyclists' head injuries. More than 700 bicycle riders are killed in the U.S. every year, almost all in collisions with cars, and 75% of them die of head injuries." (Bicycle Helmet Safety Institute)

Quick reminders from the Bicycle Helmet Safety Institute:

- Always wear a helmet wherever you ride
- Even low-speed falls on a



bicycle trail can cause brain injury.

- Make sure your helmet fits to get all the protection you are paying for. A good fit means it is level on your head, touching all around, comfortably snug, but not tight. The helmet should not move more than an inch in any direction. Make sure it can't be pulled off.
- Check inside the helmet for a CPSC sticker. (Consumer Product Safety Commission)
- Pick white or bright colors for visibility to be sure that motorists and other cyclists can see you.
- Avoid a helmet with snag points sticking out, or a



**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
**EXTENSION**

*Helping families increase physical activity and enjoy healthy foods*

squared-off shell. For example, a rigid visor could snag on the pavement in a fall, causing a neck injury. Also, avoid helmets with not enough vents, too many vents, an extreme “aero” shape, thin straps or complicated strap adjustments.

- Remind children to remove helmets before playing on playground equipment. Helmets could get caught on something or become a choking hazard.

Because children are still developing physically, cognitively and mentally, parents or guardians should supervise them on bike rides. Only give your child as much independence and responsibility as they can safely handle. Improve bike skills by verbally instructing and showing the child the rules of biking, before going on frequent supervised bike rides.

## Recipe for Health:

### Bikers Energy Bites

*Carry a baggie with few of these “Bikers Energy Bites” and a bottle of water in your bicycle basket or backpack for some quick energy.*

#### Ingredients:

½-cup creamy nut butter or soy butter

½-cup honey

2-cups nonfat dry milk

1-cup quick cooking oatmeal

½-cup crispy rice cereal

*Get Creative and add 1/2 cup of your favorite chopped dried fruit, shredded coconut, or chopped nuts. Try adding 1/2 teaspoon cinnamon or vanilla for more flavor options.*

## Let's Talk:

Let children know that riding a bike is a great way to get exercise and spend time together, but that safety is a very important issue for all bike riders.

### Review Household Rules, such as:

- Everyone wears a helmet
- Tell children who can or cannot ride without an adult.
- An adult needs to give permission and know:
  - Where you are going
  - Who you are going with
  - When you are coming back.

### Review Road Rules, such as:

- Always ride with your hands on the handlebars.
- Always stop and check for traffic in both directions when leaving your driveway, an alley, or a curb.
- Cross at intersections. When you pull out between parked cars, drivers can't see you coming.
- Walk your bike across busy intersections using the crosswalk and following traffic signals.
- Ride on the right-hand side of the street, so you travel in the same direction as cars do.
- Stop at all stop signs and obey traffic lights just as cars do.
- Ride single-file on the street with friends.
- Children 10 and under should be on the sidewalk or on bike paths as much as possible.

Resources: Bicycle Helmet Safety Institute, Safe Kids USA

#### Directions:

1. Wash hands.
2. Combine all ingredients in a medium sized bowl. Mix well with a spoon until combined.
3. Use hands to shape into 16 balls that are 1 inch in diameter.
4. Store at room temperature.

Each serving of two balls has approximately 310 calories, 9 grams of fat, 48 grams carbohydrate, 3 grams fiber and 12 grams protein.

Recipe adapted from [Let's Cook, Eating Smart Being Active](#), National Institute of Food and Agriculture, US Department of Agriculture.



Helping families increase physical activity and enjoy healthy foods.

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## Junio de 2018 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

*Colorado State University,  
U. S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.*

## La seguridad al andar en bicicleta es muy importante

**Por Tracy Trumper, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado Phillips**

Con las temperaturas más cálidas a la vuelta de la esquina, las familias pasan más tiempo al aire libre disfrutando del buen tiempo y haciendo el ejercicio que necesitan. El andar en bicicleta es una excelente manera de estar físicamente activo y de disfrutar la naturaleza.

Además, andar en bicicleta es una buena forma de explorar el vecindario o un nuevo lugar. Recuérdeles a los niños ponerse sus cascos cada vez que ellos monten su bicicleta. Sea usted un modelo saludable. Si nosotros queremos que nuestros niños estén seguros en su bicicleta, monopatín, tabla de patinar o patines, entonces nosotros mismos tenemos que ponernos un casco. "Investigaciones médicas demuestran que un casco para ciclismo puede prevenir hasta el 85% de las lesiones craneales. Más de 700 ciclistas mueren en los EE.UU. cada año, la mayoría de ellos por chocar con autos, y el 75% de ellos mueren por lesiones en la cabeza". (*Bicycle Helmet Safety Institute*)

Recordatorios de *Bicycle Helmet Safety Institute*:

- Póngase un casco siempre que monte una bicicleta.
- Aún las caídas a baja velocidad



en un camino para bicicletas pueden causar lesiones cerebrales.

- Asegúrese que su casco le queda perfectamente para lograr tener toda la protección por la que está pagando. Un casco que queda bien es uno que se nivela en su cabeza, con contacto en toda la superficie; se ajusta perfectamente, pero no queda apretado. El casco no debe moverse más de una pulgada en ninguna dirección. Asegúrese que no se pueda jalar de la cabeza fácilmente.
- Busque dentro del casco la calcomanía de CPSC (siglas de *Consumer Product Safety Commission*).
- Elija el color blanco o colores brillantes para ser visibles, para asegurarse que los conductores y otros ciclistas puedan verlo.



**COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION**

*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos*

- Evite los cascos con puntos de seguridad que sobresalgan, o cascos cuadriláteros. Por ejemplo, un visor al hacer contacto con el piso podría causar lesiones en el cuello. También evite los cascos con demasiadas perforaciones de ventilación, una forma extrema de “aero” forma, cintas delgadas o de ajuste complicado.
- Recuérdeles a los niños quitarse el casco antes de jugar en los equipos de juego del parque. Los cascos podrían atorarse en algo o transformarse en peligros de ahorcamiento.

Debido a que los niños aún se están desarrollando física, cognitiva y mentalmente, los padres o tutores deberían supervisarlos cuando monten su bicicleta. Dele al niño tan solo la independencia que pueda controlar. Mejore las habilidades de los niños por medio de instrucciones verbales y mostrándoles las reglas para andar en bicicleta, antes de ir a paseos en bicicleta frecuentes supervisados.

## Receta para la salud: Bocado energéticos para ciclistas

Lleve consigo una bolsita con algunos “bocadillos energéticos para ciclistas” y una botella de agua en la canasta de la bicicleta o en su mochila para obtener la energía necesaria.

### Ingredientes:

- ½ taza de crema de cacahuete o de soya
- ½ taza de miel
- 2 tazas de leche en polvo baja en grasa
- 1 taza de avena precocida
- ½ taza de cereal de arroz

Sea creativo y añada ½ taza de su fruta seca favorita, coco rallado o nueces picadas. Pruebe la añadidura de ½ cucharadita de canela o vainilla para dar más sabor.

### Hablemos:

Dígales a los niños que andar en bicicleta es una excelente manera de ejercitarse y de pasar el tiempo juntos pero que la seguridad es algo muy importante para los que andan en bicicleta.

Repase las reglas del hogar, por ejemplo:

- Todos deben llevar casco
- Indique claramente quién puede y quién no puede montar en bicicleta sin un adulto.
- Un adulto tiene que dar permiso y saber:
  - Dónde se va a ir
  - Quién será el acompañante
  - Cuándo se va a regresar

Repase las reglas del camino, por ejemplo:

- Siempre monte la bicicleta con las manos en los manubrios.
- Siempre haga alto y vea el tráfico en las dos direcciones cuando salga de la casa, en los callejones o en las esquinas.
- Cruce en las esquinas. Cuando se sale de entre los carros estacionados, los conductores no pueden verlo.
- Camine con su bicicleta en las calles muy ocupadas, usando los cruces peatonales y siguiendo las señales de tráfico.
- Monte su bicicleta en el lado derecho de la calle, para viajar en la misma dirección que los autos.
- Deténgase en todas las señales de alto y obedezca los semáforos de la misma manera que los autos lo hacen.
- Cuando viaje en bicicleta con amigos, hágalo en una sola fila.
- Los niños de 10 años o menos deben estar en la acera o en los caminos diseñados para bicicletas tanto como sea posible.

### Indicaciones:

1. Lávese las manos.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle perfectamente con una cuchara.
3. Use sus manos para hacer 16 bolas de unos 2,5 cm de diámetro.
4. Guarde a temperatura ambiente.



Cada porción de dos bolas tiene aproximadamente 310 calorías, 9 gramos de grasa, 48 gramos de carbohidratos, 3 gramos de fibra y 12 gramos de proteína.

Receta adaptada de *Let's Cook, Eating Smart Being Active*, National Institute of Food and Agriculture, Departamento de Agricultura de los EE. UU.