



Septiembre 2011



Asegúrese de preparar un almuerzo saludable para llevar

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Priorice su tiempo con ejercicio, comidas saludables, y diversión en familia.

2

Siempre ofrézale a su niño algo nuevo con los alimentos que se va a comer en las comidas.

3

Se recomienda que los niños tomen de 6-8 vasos de agua cada día.

4

El ejercicio le puede ayudar a su familia a elevar su colesterol saludable "LAD" (HDL).

5

Haga una pista de obstáculos en su patio.

6

Las investigaciones indican que los niños que comen desayuno mantienen o pierden peso.

7

¡Hay muchas investigaciones que han comprobado la importancia del desayuno!

8

El almuerzo saludable tiene 3-4 de los grupos alimenticios incluyendo frutas y vegetales.

9

El arroz integral al vapor tiene más nutrientes y menos calorías que el arroz frito.

10

Apague el televisor durante la hora de la comida.

11

Deje que los niños ayuden a planear su almuerzo para la semana.

12

El arroz integral al vapor tiene más nutrientes y menos calorías que el arroz frito.

13

Para un batido espeso y rico agréguele fruta congelada y yogur de vainilla sin grasa.

14

Para mantener los motores en marcha comience con un poco de carbohidratos, proteína y grasa.

15

Los niños que no desayunan confunden a menudo el hambre con dolor de estómago.

16

Coma hoy por lo menos dos alimentos 100% integrales como pan pita o mini bagels.

17

Ud. es el mejor modelo para el buen lavado de manos. Puede evitar que su familia se enferme.

18

Ya cuando el niño sienta sed, su desempeño mental puede haber deteriorado por 10%.

19

Los investigadores creen que los niños quemar la mitad de las calorías en el invierno que en el verano.

20

El queso cuesta el 30% más barato en el pasillo de los lácteos que en el deli.

21

Pruebe cada detector en su hogar para mantenerlo funcionando y cargado.

22

El desayuno le llena el "tanque vacío" a su niño para comenzar el día después de dormir.

23

El buen cuidado dental empieza temprano.

24

Muchos restaurantes ofrecen leche o agua para tomar y pedazos de manzana en vez de papas fritas.

25

Se ha comprobado que el ejercicio les ayuda a los niños a dormir mejor y a reducir el estrés.

26

Divídalo durante el día (20 minutos por la mañana, 10 minutos al almuerzo, etc.). ¡Todo ayuda!

27

Enséñeles a sus niños lo divertido que son las tonterías y usar su imaginación.

28

Pregúnteles a sus niños qué actividades les gustan, entonces invite a sus amigos.

29

Asegúrese de que la familia se llene de energía con un desayuno saludable cada día.

30

Celebre los pequeños cambios en las costumbres de comer de su familia.



Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más
Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados