

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Desayuno al aire libre

Lo que necesitará:

- Desayuno
- Platos y utensilios
- Dependiendo del lugar, quizás necesite un mantel o cobija/manta, contenedores de plástico, etc.



Qué hacer:

- Invite a sus niños a desayunar al aire libre
- Elija un lugar diferente al que generalmente usan para desayunar, tales como:
 - Jardín
 - Parque
 - Patio o terraza
 - Sala
- Permita que sus niños le ayuden a preparar y empacar un desayuno saludable para llevar al lugar donde desayunarán
- Disfrute su desayuno mientras pasa tiempo con su familia



DESAYUNEN JUNTOS

Desayunar ayuda a su familia a empezar el día de una manera saludable

Desayune

Poder darle a su familia un desayuno saludable cada mañana puede ser desafiante. Las mañanas están generalmente llenas de ajetreo tratando que toda la familia esté lista a tiempo que se deja muy poco o nada de tiempo para preparar y sentarse a desayunar.

Trate de disfrutar el desayuno en familia. Esto permite que su familia interactúe en las mañanas y promueve hábitos alimenticios saludables. Tómese el tiempo para desayunar saludablemente con sus niños en las mañanas y mencione lo importante que es alimentar su cuerpo.

Si su familia no tiene tiempo para sentarse a desayunar todos juntos, es

importante ofrecerles un desayuno saludable para llevar y comerlo en el camino.

Ideas para un desayuno rápido:

- Fruta fresca y pan tostado
- Yogurt y granola
- Cereal con leche
- Licuado de frutas
- Mezcla de frutas secas y nueces (Trail Mix) o una barra de granola con leche

**The Nemours Foundation. (2012). KidsHealth: Breakfast Basics. Extraído de kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/breakfast.html*

extension.uga.edu