

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

Parfait de frutas

Qué necesita:

- Cualquier tipo de frutas, como
 - Bayas
 - Naranjas
 - Plátanos
- Yogur
- Granola o cereal crocante
- Vaso



Qué hacer:

- Ayude a su hijo a hacer un desayuno saludable
- Dele un vaso para un *parfait* de frutas
- Enseñe a su hijo a poner las capas de ingredientes en el vaso con una cuchara
- Dele a su hijo opciones de ingredientes para el *parfait*
- Háblele a su hijo sobre los diferentes colores y sabores de los alimentos escogidos
- Mientras usted y su hijo disfrutan sus *parfaits*, háblele de la importancia de desayunar



DESAYUNEN JUNTOS

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

Hacer el desayuno puede ser divertido

Algunos niños no quieren comer en la mañana, pero el desayuno es una comida esencial en su día. El desayuno ayuda a proporcionar energía al cuerpo para comenzar el día, lo mantiene saciado por más tiempo y le proporciona muchos nutrientes necesarios. Con frecuencia, desayunar mejora la concentración y el estado de ánimo. También ofrece una oportunidad para pasar tiempo con su familia.

¡Una forma de ayudar a su hijo a disfrutar el desayuno es hacer que su comida sana sea divertida! Siempre que sea posible, permita que su hijo participe de forma segura en la preparación, dejándole que mezcle los ingredientes, vierta la masa o

decore los platos.

Estas son algunas ideas para ayudar a hacer que el desayuno sea divertido para su familia:

Pancake de ratón

Para transformar este desayuno clásico, conecte dos círculos pequeños de masa de pancake a un círculo más grande. Añada manzanas, arándanos o pasas al pancake, para tener variedad.

Corazones de waffles

Use un cortador de galletas con forma de corazón para crear un desayuno divertido y saludable. Haga waffles de granos integrales con formas divertidas.

extension.uga.edu