

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

Mezcla de frutos secos

Qué necesita:

- Frutas secas
- Cereales secos
- Frutos secos
- Tazón
- Cuchara

Qué hacer:

- Para crear una sana mezcla de frutos secos con su hijo, mezcle las frutas, los cereales, los frutos secos y otros ingredientes
- Anime a su hijo a escoger qué ingredientes poner en la mezcla
- Haga que su hijo le ayude a mezclar los ingredientes
- Háblele a su hijo sobre los grupos alimenticios de cada ingrediente que añadan
- Por ejemplo: los frutos secos nos dan proteínas, que generan un cuerpo fuerte
- Recalque la importancia de comer una dieta variada
- Disfrute de su sano refrigerio con su hijo



COMAN UNA DIETA VARIADA

Para incentivar a su familia a mantenerse sana, coman una dieta variada

Sea un modelo de conductas alimenticias sanas

Usted puede desempeñar un papel importante para ayudar a su familia a mantener un estilo de vida sano. Al demostrar conductas sanas a sus hijos, puede animarlos a seguir su ejemplo positivo. Los niños pequeños aprenden sobre el mundo a través del ejemplo de los adultos en quienes confían. Los niños imitan la conducta de sus padres, tanto en los juegos como en sus propias vidas.

Usted puede ayudar a su hijo a aprender a comer una variedad de comidas; para hacerlo, escoja elementos de varios grupos alimenticios para completar sus propias comidas. Intente incluir comidas de diferentes colores en su plato. Hable con su

hijo sobre la variedad de colores y grupos alimenticios en su comida.

Su hijo siempre observa lo que usted hace, por lo que es importante que usted sea un modelo de hábitos sanos de alimentación. Permita que su hijo vea que usted desayuna, toma agua, come una dieta variada, deja de comer cuando siente saciedad y mantiene una actividad física regular.

También puede influenciar los hábitos alimenticios de su hijo si compra y sirve una variedad de alimentos sanos. Al proporcionar una variedad de alimentos, usted puede animarlo a probar opciones sanas.

extension.uga.edu