



¡Fruta/Jugo - Una Parte Importante del Desayuno!

10 Consejos para los Padres

La buena nutrición comienza en casa. Una manera fácil de aumentar la cantidad de vitaminas/minerales que necesitan sus niños es incluir frutas/jugos en el desayuno. Los padres, abuelos y personas que cuidan a los niños influyen en las costumbres de comer de los niños. Aquí hay una lista de lo que usted puede hacer:

1. Tome desayuno con sus niños. Asegúrese de que frutas/jugos sean parte del desayuno.
2. Lleve a su niño a la tienda de comestibles y déjelo que le ayude a escoger una fruta nueva para probar con regularidad. Esta puede ser fresca, en tarro (enlatada), congelada o seca (deshidratada).
3. Deje la fruta donde los niños puedan verla – por ejemplo sobre la mesa de la cocina.
4. Mande frutas y jugos puros 100% a la escuela cuando pidan snacks (botanas, meriendas) para fiestas o acontecimientos especiales.
5. Asegúrese de que los niños comprendan que los desayunos sanos son buenos tanto para la mente como para el cuerpo.
6. Si sirven desayuno en la escuela, consiga el menú para la semana. Pida la información nutricional para asegurarse de que el menú cumple con las Recomendaciones Dietéticas oficiales para personas que viven en los Estados Unidos. Manténgalo a mano en la casa y hable con sus niños sobre las alternativas más sanas.
7. Visite la cafetería de la escuela. Conozca a los empleados. Hágales saber que valora sus servicios y aprecia la buena nutrición diaria para sus hijos.
8. Si Usted pone atención a lo que los niños están aprendiendo en la escuela sobre la nutrición, puede ayudarlos a poner ese conocimiento en práctica en casa.
9. Exprese sus opiniones. Hable con otros padres. Trabaje con la Asociación de Padres y Maestros y con el consejo de la escuela en apoyo de la Campaña Jump ‘n Jive.
10. ¡Sea un modelo! Si sus hijos lo ven comiendo frutas con regularidad, será más probable que ellos las coman.