

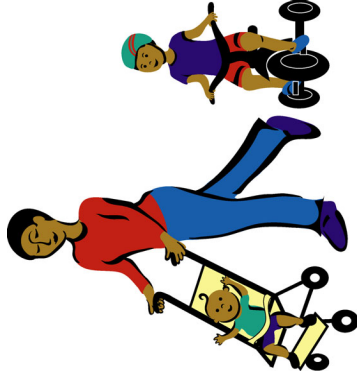
Camine, Baile,

Juegue...

¡Manténgase

Activa todos los

Días!



Consejos para Usted y su Niño Preescolar

Caminar

- Lleve la sillita de paseo (cochecito) si la necesita, pero anime a su niño a salirse de ella y a estar de pie lo más posible.
- ¡Vaya a algún lugar que sea divertido! Camine a la casa de una amiga, al parque o al patio de recreo.
- Juegue por el camino. Salte sobre las grietas de la vereda (acera), salte sobre las sombras o brinque hasta la esquina.

Bailar

- Encuentre una estación de radio nueva e invente un baile con su pequeña pareja.
- Cada vez que usted y su niño saquen libros de la biblioteca, llévese también un CD para bailar en casa.

Jugar

- Si necesita un cambio de aires, encuentre un nuevo patio de recreo o parque en otro barrio (vecindario.)
- No observe a sus niños jugando solamente – ¡juegue con ellos! ¡Empuje el columpio, corra al lado del carrusel, súbase por las barras para trepar!
- Haga tiempo cada día para salir con su niño. Aún cuando hace mal tiempo, todos se sienten mejor después de estar al aire fresco.
- ¡Tome precauciones para su seguridad! Póngase un casco cuando ande en bicicleta o patinete. Siempre observe a los niños con mucho cuidado cuando estén cerca del tráfico.

Camine, Baile,

Juegue...

¡Manténgase

Activa todos los

Días!



Consejos para Usted y su Niño Preescolar

Caminar

- Lleve la sillita de paseo (cochecito) si la necesita, pero anime a su niño a salirse de ella y a estar de pie lo más posible.
- ¡Vaya a algún lugar que sea divertido! Camine a la casa de una amiga, al parque o al patio de recreo.
- Juegue por el camino. Salte sobre las grietas de la vereda (acera), salte sobre las sombras o brinque hasta la esquina.

Bailar

- Encuentre una estación de radio nueva e invente un baile con su pequeña pareja.
- Cada vez que usted y su niño saquen libros de la biblioteca, llévese también un CD para bailar en casa.

Jugar

- Si necesita un cambio de aires, encuentre un nuevo patio de recreo o parque en otro barrio (vecindario.)
- No observe a sus niños jugando solamente – ¡juegue con ellos! ¡Empuje el columpio, corra al lado del carrusel, súbase por las barras para trepar!
- Haga tiempo cada día para salir con su niño. Aún cuando hace mal tiempo, todos se sienten mejor después de estar al aire fresco.
- ¡Tome precauciones para su seguridad! Póngase un casco cuando ande en bicicleta o patinete. Siempre observe a los niños con mucho cuidado cuando estén cerca del tráfico.



Manténgase Activa Todos los Días

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para estar sanos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos cada día. La comida sana les da a todos la energía para mantenerse activos.

Coma Bien para Mantenerse Activa

- Deje que los niños escojan una merienda (snack) sana para llevar al paseo. Frutas y verduras cortadas, galletas saladas y cereal son meriendas fáciles de llevar.
- El yogur, queso con galletas saladas, verduras crudas con dip (aderezo) o incluso un pequeño tazón de cereal les da a los niños energía duradera para aprender y jugar.
- Enseñe buenos hábitos a una edad temprana. Fruta, zanahorias pequeñas y pedazos de queso son ejemplos de meriendas para todos los días. Las galletas dulces, las papitas fritas y las gaseosas (refrescos) deben servirse solamente en ocasiones especiales.

Emparedado Abierto Crujiente y Sonriente

- 1 rebanada de pan o medio English muffin
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)
- Pasas
- Cheerios u otro cereal con poco azúcar

Ayude a su niño a ponerle mantequilla de cacahuete (maní) al pan o English muffin. Ponga pasas y cheerios en la mantequilla de cacahuete para formar una cara sonriente. ¡Disfrútelo!
Información Nutricional: 203 calorías, 7 gramos de proteína, 9 gramos de grasa, 26 gramos de hidratos de carbono.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.



Manténgase Activa Todos los Días

Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física cada día para estar sanos. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos cada día. La comida sana les da a todos la energía para mantenerse activos.

Coma Bien para Mantenerse Activa

- Deje que los niños escojan una merienda (snack) sana para llevar al paseo. Frutas y verduras cortadas, galletas saladas y cereal son meriendas fáciles de llevar.
- El yogur, queso con galletas saladas, verduras crudas con dip (aderezo) o incluso un pequeño tazón de cereal les da a los niños energía duradera para aprender y jugar.
- Enseñe buenos hábitos a una edad temprana. Fruta, zanahorias pequeñas y pedazos de queso son ejemplos de meriendas para todos los días. Las galletas dulces, las papitas fritas y las gaseosas (refrescos) deben servirse solamente en ocasiones especiales.

Emparedado Abierto Crujiente y Sonriente

- 1 rebanada de pan o medio English muffin
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)
- Pasas
- Cheerios u otro cereal con poco azúcar

Ayude a su niño a ponerle mantequilla de cacahuete (maní) al pan o English muffin. Ponga pasas y cheerios en la mantequilla de cacahuete para formar una cara sonriente. ¡Disfrútelo!
Información Nutricional: 203 calorías, 7 gramos de proteína, 9 gramos de grasa, 26 gramos de hidratos de carbono.

Esta hoja de consejos fue desarrollada con el apoyo económico del Programa Nacional de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos da ayuda nutricional a personas con pocos ingresos. Para saber más comuníquese con su Oficina local de Cupones para Alimentos. UW-Extensión proporciona igualdad de oportunidades en empleo y servicios.

