

CULTURA DE BIENESTAR EN PRESCHOLAR

RESUMEN DE LOS TALLERES DE BIENESTAR



MANTENERSE ACTIVO Y TIEMPO DE PANTALLA

- ✓ Mantenerse activo en familia es divertido, fácil y gratis.
- ✓ Es más probable que sus niños estén activos si usted también está activo.
- ✓ Los niños deben estar físicamente activos durante 1 hora o más al día.
- ✓ Los niños pueden estar más activos durante el día cuando se limita el tiempo de pantalla.
- ✓ Sacar la televisión y otras pantallas de la recámara puede ayudar a limitar el tiempo de pantalla.

AYUDAR A QUE LOS NIÑOS COMAN BIEN

- ✓ Hacer que la hora de la comida sea divertida ayuda a que los niños disfruten probar comidas nuevas.
- ✓ Los niños comen mejor cuando ven, tocan, prueban y huelen la comida.
- ✓ Los niños pueden necesitar ver un alimento nuevo de 8 a 12 veces antes de querer probarlo.
- ✓ Los niños comen mejor cuando no se sienten presionados a comer.

COMER JUNTOS EN FAMILIA Y COMER EN CASA

- ✓ Sentarse a comer con los niños:
 - Construye valores familiares, confianza y autoestima.
 - Enseña hábitos alimenticios que duran toda la vida.
- ✓ Las comidas caseras pueden ser más saludables que comer fuera y pueden ayudar a ahorrar dinero.

MEJORES OPCIONES DE BEBIDAS

- ✓ Las bebidas con alto contenido de azúcar quitan el apetito de los niños por comer alimentos saludables.
- ✓ El azúcar proporciona calorías vacías y ninguna de las vitaminas o minerales que los niños necesitan para crecer bien.
- ✓ La leche baja en grasa tiene las mismas vitaminas y minerales que la leche entera, pero sin la grasa.
- ✓ Los niños mayores de 2 años deben beber leche 1% o leche descremada.
- ✓ La fruta entera nos hace sentir llenos más rápido y proporciona la fibra saludable que los jugos no tienen.

COMER FRUTAS Y VERDURAS EN LAS COMIDAS Y EN LOS APERITIVOS

- ✓ Sirva frutas y verduras en todas las comidas y los aperitivos para obtener la nutrición que necesitamos.
- ✓ Nuestro objetivo es comer 5 o más porciones de frutas y verduras por día.
- ✓ Los niños disfrutan más las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas.
- ✓ Presentar frutas y verduras de diferentes maneras y agregarlas a sus recetas favoritas ayuda a que los niños coman más frutas y verduras.



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Parfait de frutas

Ingredientes:

- fresas
- otras frutas como plátanos o piña
- yogur natural bajo en grasa
- granola/cereal bajo en azúcar

Instrucciones:

Trabajen juntos para lavar y cortar fruta. Anime a los niños a que hagan su propio postre de fruta con capas de fruta, yogur y granola/cereal.



Converse con sus hijos:

- Enséñele a su hijo(a) a **aprender y resolver problemas** de la siguiente manera:
 - ✓ Reconocer patrones que les enseñen matemáticas y lectura.
 - ✓ Aprender a hacer las cosas en un cierto orden.
- ¡Hagamos algo nutritivo y delicioso! Vamos a utilizar fruta, yogur y granola para hacer un patrón. Primero el yogur, luego la fruta, luego la granola y luego, ¿qué deberíamos poner después?
- ¿Qué tipo de fruta tenemos hoy? ¿Puedes decirme el nombre de todas las frutas? ¿Cuál es la más grande? ¿Cuál es la más pequeña?

Text2LiveHealthy

¿Cómo me inscribo?

1. Mande **COMIDA** al **21333**
2. Responda 3 sencillas preguntas
 - Nombre de su escuela
 - Rol
 - Primer nombre

Regístrese hoy y reciba 2-3 mensajes de texto semanalmente:

- ✓ Recetas creativas y saludables
- ✓ Consejos para mantenerse activos en familia
- ✓ Información de eventos locales



Consejos divertidos para mantener a su familia saludable



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.