~ Un Mensaje de la Enfermera de su Escuela ~

Comer Saludable y Actividad Física ... Un Regalo para sus Hijos

Los padres juegan un papel importante en la formación de los hábitos alimenticios de sus niños. Cuando los padres comen una variedad de alimentos que son bajos en grasa y azúcar y altos en fibra, los niños aprenden y les gusta esa comida tambien. Puede tomar 10 o más intentos antes que el niño acepte una comida nueva, pero no desistan si a su niño no le gusta la comida inmediatamente.

Los padres también tienen un papel importante en el hábito de la actividad física de sus niños. Pueden poner un buen ejemplo si caminan o montan la bicicleta después de la cena en lugar de ver televisión.

- Asegúrense que su hijo/a desayuna. El desayuno provee a los niños con la energía que necesitan para escuchar y aprender en la escuela.
- Ofrescale a su nino una amplia variedad de comidas, como granos, verduras y frutas, prosuctos lácteos con bajo contenido de grasas, y carnes sin grasas o frijoles.
- Hable son su proveedor de salud si tiene preocupaciones sobre los hábitos de alimentación de su niño o el peso de él/ella.
- Cocine con menos grasa hornèe, rostice, o cocine en agua en lugar de freír.
- Limite la cantidad de azúcar en la dieta de su niño. Sirva agua o leche baja en grasa más frecuentemente que refrescos o bebidas de fruta endulzadas con azúcar.
- Permita que su niño participe en la planeación y en la preparación de las camidas. De ésta manera a los niños les gustará comer lo que ellos ayudaron a preparar.
- Sea un modelo para sus hijos. Si ellos la ven físicamente activa y gozando de ello, a ellos les gustará ser activos y permanecer activos en sus vidas.
- Motive a su hijo diariamente a ser activo.
- Participen en familia en actividades como escalar, pasear en bicicleta, bailar, jugar baloncesto, o patinar.