

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.18 Carga Cooperativa*

#### **EN SUS MARCAS:**

- Espacio: Adentro
- Materiales: Una pelota de playa
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

#### **LISTOS:**

- Inflar una pelota de playa.
- ¡Encontrar una pareja! Mamás, papás, hermanas, hermanos y amigos... todos necesitan una pareja.

#### **FUERA:**

- Con la ayuda de su pareja, carguen la pelota atreves del área de juego. Cada pareja utiliza sus dos manos.
- Luego traten con solo una mano cada uno. ¡¿Qué tal sin manos?!
- ¿Pueden cargarla con sus codos?
- Traten con sus estomagos.
- ¿Que tal con sus caderas, hombros o espaldas?

#### **¿SABIA USTED?**

Las investigaciones demuestran que niños y adultos que regularmente se mantienen activos físicamente están más saludables que aquellos que no son activos. Desafortunadamente, estudios también demuestran que muchos adultos y niños no reciben actividad física regularmente. Los niños necesitan desarrollar preferencias de una vida activa temprano. También necesitan desarrollar habilidades de movimiento que los mantendrá participando en deportes y actividades recreacionales mientras crecen.

Haga tiempo durante varios días a la semana para actividades divertidas como el juego “carga cooperativo.” Mientras se divierte con su niño estará modelando diversión de actividad física, ayudándole a desarrollar preferencias de una vida saludable.

*Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services*

# HOGARES SALUDABLES

## ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO BOCADITO DE NUTRICION

Enseñe a su niño a que apetezca frutas y verduras que proveen fibra, vitaminas y minerales. Los niños de edad preescolar deben de comer 1-1.5 tazas de fruta y 1-1.5 tazas de verduras al día.

Haga que frutas y verduras sean divertidas e interesantes para comer. Aumente verduras picadas a una pizza de tamaño personal (puede darle una cara). Haga brochetas de frutas y queso bajo en grasa. Aumente rebanadas de fruta o fresas a yogurt. Pida a sus niños que le ayuden a hacer la “ensalada de fruta mágica” con la receta que sigue a continuación (¡todo sabe más rico cuando uno ayuda a crearlo!).

### **Receta Saludable:** Ensalada de Fruta Mágica

4 tazas de una variedad de fruta fresca o enlatada: manzanas, bananas, naranjas, uvas, piña  
1 paquete pequeño (2 ½ onzas) de budín instantáneo sabor limón o vainilla  
1 y ¾ tazas de leche fría (usar sin grasa o 1%)

- Lavar fruta fresca. Picar en trozos de tamaño de bocados.
- Abrir y escurrir fruta enlatada.
- Echar budín sobre fruta. Añadir leche y mesclar bien.
- Refrigerar por 5 minutos.
- Mejor si se come al acabar de preparar.
- Refrigerar sobras dentro de 2-3 horas.

*Recipe is provided courtesy of the Oregon State University Extension Service.*

Funding for this project was provided by the Office of Head Start Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services