



# HOGARES SALUDABLES

## MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

### *V1.5 Moviéndose en la Naturaleza*

#### EN SUS MARCAS:

- **Espacio:** Afuera al aire libre
- **Materiales:** Tu imaginación
- **Hora:** Jugando después de la escuela, mientras caminas a la escuela, o durante el fin de semana

#### LISTOS:

- Pídale a su niño que le acompañe a dar un paseo.
- Decidan juntos en un destino.

#### FUERA:

- Caminen hasta su primera parada. Una vez allí, busquen algo en la naturaleza (un insecto, un animal, una flor, un árbol, un pájaro, etc.).
- Elijan un movimiento o acción y otro destino (es decir, galopen hacia el buzón; salten hacia un árbol grande).
- Al llegar a su siguiente parada, nuevamente busquen algo visible en la naturaleza.
- Elijan otro movimiento y destino.
- Repitan de nuevo ...

#### ¿SABIA USTED?

Cuando usted y su niño se mueven de un lugar a otro, esto se llama la locomoción o acciones de viaje. Hay muchas acciones de viaje diferentes, tales como caminar, saltar, brincar, escalar, saltar de un pie, gatear, resbalar, marchar, galopar y correr.

Añade variedad o un desafío pidiendo a su hijo que cambie de velocidad (lento, medio, rápido), dirección (derecha, izquierda, hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás), la vía (recto, curva, zig-zag) o nivel (alto, medio o bajo ).

*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

Ayude a sus hijos aprender que **Es Mejor Estar Balanceado**. Cada comida debe ser "balanceada" o incluir cada uno de los siguientes: cereales integrales, lácteos sin grasa, carnes magras (sin grasa) o pescado, frutas y verduras.

- **Enflaquezca con proteínas-** Coma carne magra o baja en grasa, pollo, pavo y pescado.
- **Obtenga calcio de alimentos ricos-** Para desarrollar huesos fuertes sirva leche baja en grasa o sin grasa y otros productos lácteos varias veces al día.
- **Asegúrese que mitad de sus granos sean integrales-** Elija alimentos integrales, como pan y pastas de trigo integral, arroz integral y tortillas de trigo integral.

Ayude a los niños a desarrollar preferencias ahora para que tengan una alimentación saludable por el resto de sus vidas.

#### **Receta Saludable:** Pollo con Queso Fundido

Queso "Colby Jack" de baja grasa, en rodajas

Pollo en lata, carne blanca

Panecillo Inglés (English Muffin), preferible de trigo integral

- Dividir un panecillo Inglés en dos mitades.
- Dividir el pollo en dos porciones.
- Usar una cuchara para distribuir uniformemente el pollo en cada una de las mitades del panecillo Inglés.
- Cubrir cada panecillo con una rebanada de queso.
- Calentar en el horno hasta que el queso se derrita.
- Servir cada panecillo con una verdura como zanahorias, brócoli, o rodajas de pimiento morrón y una fruta.
- ¡Disfrute de una comida balanceada!

*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*