

HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.9 Patinando con Platos de Papel

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro
- Materiales: Platos de Papel
- Hora: Hora de juego/diversión, fin de semana o cualquier momento cuando tienes que moverte de un lado para el otro

LISTOS:

- Pon platos de papel en el piso.
- Párate en cada plato y pretende patinar resbalando atreves del piso.

FUERA:

- ¡Ponte activo! Patina en la sala. Pon música para coger el ritmo del paso.
- Patina a otra habitación para obtener un juguete favorito y regresa. Cuenta el número de resbales que se necesita para llegar a diferentes lugares (¿Cuántos resbales para llegar a la mesa? ¿Cuántos resbales para ir al baño? Etc.).
- ¡Se un ayudante! Cuando mamá esté preparando la cena, ponte tus patines de platos de papel y ayuda. Patina con la sal y pimienta hacia la mesa. Regresa. Ahora lleva las servilletas a la mesa patinando y regresa. ¿Qué más puedes llevar a la mesa patinando?

¿SABIA USTED?

Los niños necesitan desarrollar preferencias para un estilo de vida saludable temprano. Esto incluye tanto el disfrutar de la actividad física como también el deseo de comer saludablemente. Ayude a los niños a desarrollar y disfrutar de la actividad física mediante su incorporación como parte de la rutina regular y asegúrese que sea algo divertido. Sea creativo. Sugiera que su niño patine con platos de papel al ayudar a poner la mesa o para hacer la limpieza divertida (es decir, que lleve sus juguetes a su habitación y que los guardé mientras patina). Cuando estén doblando la ropa, enrollen pares de calcetines y tírenlos en la cesta. ¡Prendan música y bailen!

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

Inténtalo, Te Gustará: Es importante que los niños coman una variedad de alimentos para que estén sanos. Si su niño trata un nuevo alimento solo una vez y no le gusta, no se desanime. Los niños entre 2-5 años de edad tienen más probabilidades de que les gusten alimentos nuevos si son expuestos repetidamente a ellos. Puede tomar entre diez a quince veces antes de que un niño acepte un alimento nuevo, así que siga ofreciendo nuevos alimentos y finalmente, tal vez le guste a su niño.

Trate de tener una regla familiar para probar un alimento nuevo donde todos tienen que tomar una mordida de "cortesía". Esta práctica estimula a los niños a probar nuevos alimentos sin consecuencias negativas. Los niños siempre son animados a tomar por lo menos una mordida pequeña de un nuevo alimento para probarla. Si realmente no le gusta, se les permite escupir la comida en una servilleta. Recuerde que un niño puede tener que probar un alimento entre diez a quince veces antes de que le guste ese nuevo alimento.

Receta Saludable: Pizza de Pita

1 pan pita de trigo integral
1-2 cucharadas de salsa para spaghetti o pizza
1-2 cucharadas de queso mozzarella de baja grasa
1-2 cucharadas de cada una picada: verdura, fruta y carne cocida

- Precalentar el horno a 400°F.
- Untar el pan de pita con salsa.
- Agregar el queso y otros ingredientes de su elección.
- Hornear durante 8-10 minutos hasta que se dore y el queso se haya derretido.
- Dejar que enfríe un poco antes de comer.
- Refrigerar las sobras dentro de 2-3 horas.

Probar una **variedad** de frutas y verduras como cebollas, pimientos, hongos, piña y tomate.

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