

HOGARES SALUDABLES

MUEVETE, JUEGA Y APRENDE EN CASA

V1.11 Juego de Paracaídas

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Adentro o afuera al aire libre
- Materiales: Una sabana o mantel
pelotas pequeñas, calcetines enrollados, y/o peluches pequeños
- Hora: Hora de juego, durante el fin de semana

LISTOS:

- Estire la sabana o el mantel en el piso.
- Ponga unas cuantas pelotas pequeñas, calcetines enrollados y/o peluches en el centro.

FUERA:

- Párense alrededor del mantel o sabana.
- Agarren las puntas con las dos manos (se necesita por lo menos 2-3 personas).
- Sacudan los brazos hacia arriba y abajo haciendo que los objetos “salten” o “revienten” en el aire.
- Experimenten con movimientos pequeños o grandes del brazo. Una vez que todos los objetos “salten” del paracaídas hacia el piso, reúnanlos y den un paso hacia atrás, luego tírenlos hacia la meta grande practicando como tirar con el brazo por encima y por debajo de la cintura.
- Comiencen nuevamente.

¿SABIA USTED?

Puede hacer una conexión entre el movimiento y comer saludablemente para promover el aprendizaje. Pretenda hacer una “sopa” saludable de colores ricos durante el juego de paracaídas. Usando frutas y verduras de plástico, tirelas cada una dentro la “olla” (paracaídas/sabana) y cocinen una rica sopa de mentira.

- **AMARILLO es APETITOSO:** Pela tus bananas amarillas, maíz, y manzanas
- **VIVA el VERDE:** Pica tu brócoli, espinaca, y peras verdes
- **ROJO es RICO:** Recoge tus cerezas, remolacha y tomates

Hazlo más activo haciendo que cada fruta o verdura este pareado con un movimiento. Por ejemplo, cuando dices “recoge tus cerezas rojas” diles a los niños que estiren los brazos hacia arriba, como si estuvieran recogiendo cerezas de una rama.

HOGARES SALUDABLES

ESTOY EN MOVIMIENTO, ESTOY APRENDIENDO BOCADITO DE NUTRICION

Apetece Tus Colores consumiendo una variedad de colores de frutas y verduras todos los días con tu hijo. Frutas y verduras no sólo agregan una variedad de sabor, color y textura a su dieta, sino también mantienen a su cuerpo sano. Cada color ofrece beneficios específicos para su salud.

- Las frutas y verduras **ROJAS** ayudan a mantener un corazón sano, sana función de memoria y un sistema urinario sano, también disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer.
- Frutas y verduras **NARANJAS y AMARILLAS** ayudan a mantener la salud del corazón, la visión y el sistema inmunológico, y disminuye los riesgos de algunos cánceres.
- Frutas y verduras **AZULES, PURPURAS y NEGRAS** proporcionan antioxidantes que ayudan a reducir el riesgo de algunos cánceres, promueven el envejecimiento saludable, y mejoran la salud del sistema urinario, función de memoria y la salud del corazón.
- Frutas y verduras **VERDES** ayudan a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, reducir el riesgo de enfermedades del corazón, mantener una visión saludable, proteger contra defectos de nacimiento y a mantener las células rojas de la sangre, huesos y dientes fuertes.
- Las frutas y verduras **BLANCAS, CAFES, Y CAFÉ CLARAS** pueden ayudar a mantener la salud del corazón y reducir el riesgo de cáncer.

Receta Saludable: Sopas para Beber

1 taza de jugo de tomate o jugo de verduras

Pizca de condimento deseado (chile en polvo, cebolla en polvo, albahaca, etc.)

- Agregar el condimento al jugo.
- Calentar y servir.

Rinde 1 porción.

Beba la sopa con una pajilla o sorbete para desarrollar la fuerza de la motricidad oral. Esto puede ser calmante y ayuda con las habilidades de organización.

Receta es cortesía de "Healthy Kids Snacks". Para ver esta receta y más, por favor visite:
www.nationaldairycouncil.org

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