



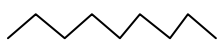

HOGARES SALUDABLES

V1.1 Viaje por la Acera

EN SUS MARCAS:

- Espacio: Fuera en una acera
- Cosas: Tiza para la acera
- Hora: Esperando por el bus, caminando hacia casa de la escuela, hora de juego

LISTOS:

- Usando tiza para la acera, dibuja una variedad de caminos en el suelo, como:
 - Curvado 
 - Recto 
 - Zig zag 
 - Ondulado 

FUERA:

- Niños caminan por el camino dibujado en el suelo. Aumente el nivel de dificultad cambiando la manera de movimiento de caminar a correr, galopar, saltar, y saltar de un pie en los caminos.
- Recuérdeles a los niños del tipo de movimiento que están utilizando (a pie, galope, etc.) y de la vía en la que están de viaje (curvas, rectas, etc.)

¿SABIA USTED?

Escribiendo con tiza ayuda a que niños aumenten sus habilidades de motricidad fina- que bien usan sus dedos. Producen garabatos, líneas y círculos cuales son las primeras etapas del dibujo y escritura. Estimule el desarrollo de escritura de su niño proveyendo tiempo, oportunidad y una variedad de materiales para escribir y dibujar. Comente sobre sus esfuerzos a pesar de lo que produzcan para que así siga tratando.

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

Promueva la alimentación sana mediante la práctica de **Hazlo Mira Hazlo**. Miembros de la familia pueden ser modelos muy poderosos al elegir y comer alimentos saludables. Los niños hacen lo que ven y dicen lo que oyen. Si su hijo ve que usted disfruta comiendo alimentos sanos, son más propensos a disfrutar de esos alimentos también. Si su niño le oye hablar positivamente acerca de los alimentos saludables, ellos también lo harán.

Practique **Hazlo Mira Hazlo** mediante la inclusión de alimentos integrales en su dieta. Los granos enteros ofrecen vitaminas, minerales y otros nutrientes basados de vegetales saludables. Los estudios han demostrado que comiendo más granos enteros se pueden reducir los riesgos relacionados con la enfermedad cardíaca, cáncer y diabetes. Los granos enteros también pueden mejorar el control de la insulina y ayudar en el control de peso.

Pruebe nuevos tipos de granos enteros con su niño. Aquí tiene algunas ideas de *"The Whole Grains Council"*:

1. Pruebe diferentes tipos de pan integral, vea cual les gusta más a usted y a su niño.
2. Substituya fideo regular con fideo integral para la cena.
3. Sirva arroz integral en vez de arroz blanco o papas.



Receta Saludable: Merienda de Pizza con una cara chistosa

Ingredientes:

4 Panecillos Ingleses (English muffins), cortados por la mitad o 4 piezas de pan de pita

1/2 taza de salsa de pasta de baja grasa

3/4 de taza de queso mozzarella rallado

Vegetales y jamón o pepperoni

Instrucciones:

1. Calentar el horno— 350 grados
2. Colocar en una bandeja de hornear y untar la salsa en cada panecillo o rebanada de pan, esparcir el queso encima.
3. Cortar las verduras y la carne en las formas como se sugiere a continuación.
4. Hornear durante 12 a 15 minutos o hasta que el queso se derrita.

Sugerencias para las caras:

Ojos: hongos o rodajas de zanahoria

Nariz: mitad de tomate cherry, pepperoni o jamón

Boca: rodajas de pimiento morrón o zanahoria

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