

Hábitos Saludables para Familias (Alimentación y actividad física)



Cuando servir?

- Sierva desayuno para usted y su familia todos los días
- Prepare una comida para su niño/a si no le gusta la comida de la escuela
- Mantenga un horario para servir comidas y refrigerios

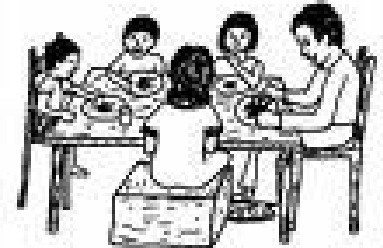


Que servir?

- Sierva agua en vez de jugo
- Sierva agua entre las comidas
- Provea 16 onzas de leche al día
- Sierva una variedad de comidas
- Sierva comidas saludables la mayoría del tiempo

Donde y como?

- Coma en la mesa
- Coma sentado/a con su niño/a
- Apague la televisión o cualquier otro aparato que cause distracción



Permita que si niño decida:

- Si el o ella va a comer
- Que va a comer
- Cuanto va a comer

Actividad Física

- Provea opciones de actividad física para su niño/a
- Provea una estructura para el niño/a durante el día
- Provea un lugar seguro para que le niño/a sea activo/a
- Apoye a su niño/a que sea activo aunque sea 1 hora al día
- Limite la televisión o otros a 2 horas o menos al día

