healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

MANTÉNGASE INFORMADO: CONOZCA LAS ETIQUETAS DE SUS ALIMENTOS

Hoy aprendimos cómo usar la información de las etiquetas de información nutricional para hacer elecciones alimentarias informadas que contribuyan a hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

Aprendimos que es muy importante saber el tamaño de las porciones cuando leemos la etiqueta, para que podamos entender la cantidad de comida que la etiqueta está describiendo.

Aprendimos que la lista de ingredientes demuestra la lista de ingredientes de mayor contenido a menor contenido.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Búsqueda de tesoros de etiquetas

Haga que cada miembro de la familia encuentre una etiqueta de información nutricional de un alimento en su refrigerador o despensa.

Haga las siguientes preguntas:

- ¿Quién tiene un producto alimenticio con un valor diario de grasas totales del 5% o menos?
- ¿Quién tiene un producto alimenticio con un valor diario de calcio del 20% o más?
- ¿Qué otra información observó?

RODANDO Y SALTANDO

La actividad física regular ayuda a:

- aliviar la tensión
- mejorar la autoestima
- mejorar y mantener los huesos, músculos y articulaciones
- reducir el riesgo de ciertas enfermedades.

Tome un par de dados. Cada miembro de la familia tomará y rodará los dados. Sume los dos números que den los dados. Si el total es un número par, toda la familia tiene que hacer un salto juntando sus palmas por arriba de su cabeza. ¡Si el número total es un número impar, todos tienen que subir sus brazos con las puntas de los dedos al cielo y después bajarlos hasta tocar las puntas de sus pies!

Usted puede cambiar la actividad o el tipo de estiramiento de su cuerpo para que todos sigan jugando.