healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

¡HAY QUE DESAYUNAR!

Hoy leímos el libro " The Very Hungry Caterpillar" o en español "La oruga muy hambrienta" por Eric Carle. ¡Aprendimos lo importante que es para nuestros cuerpos y cerebros empezar el día comiendo alimentos saludables! Cuando comemos un buen desayuno cada día vamos a crecer de manera sana, aprender y tener la energía suficiente para jugar.

Los niños pequeños aprenden la mayor parte de sus hábitos de sus padres, así que es importante que los padres den un buen ejemplo y coman desayuno todos los días también.

Cantamos una divertida canción sobre el desayuno. Pídale a su hijo que le enseñe a cantar la canción.

Ring around the Rosie, a breakfast full of energy, oranges, oranges we all stand up. (Los estudiantes están de pie)

Ring around the Rosie, a breakfast full of energy, donuts, donuts we all fall down. (Los estudiantes pretenden caerse al piso)

La academia de nutrición y dietética dice que los niños que comen un desayuno saludable y bien balanceado tienen más probabilidades de que:

- cumplan con los requerimientos nutricionales diarios
- se concentren mejor
- tengan mejores habilidades de resolución de problemas
- tengan mejor coordinación de la vista y las manos
- estén más alerta
- sean más creativos
- falten menos días de escuela
- estén más activos físicamente.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Pruebe esta idea para un desayuno fácil, saludable, y rápido para su familia. En una licuadora ponga 1 taza de yogurt de vainilla o sin sabor y de bajo contenido de grasa. Añada 1 taza de su combinación favorita de frutas o de frutas congeladas, como las fresas, arándanos, o plátanos.

¡Mezcle y sirva para que empiece la mañana saludable y satisfecho!

¡RECUERDE QUE DEBE CEPILLARSE LOS DIENTES!

¡Después de comer un desayuno nutritivo, no olvide cepillarse los dientes! Cepillarse los dientes dos veces al día mantiene los dientes - y las encías - limpios y saludables. Incluso si su hijo no tiene los dientes permanentes, él o ella tienen que cepillarlos. Si su hijo no se cepilla, los dientes permanentes podrían dañarse por la acumulación de placa y las partículas de alimentos que conducen a la caries dental.