



¡QUE TU ALMUERZO TE ENCANTE!



Ya sea que su hijo prefiera un almuerzo caliente o frío, su cuerpo se beneficiará al comer frutas y verduras, así como una bebida nutritiva con el almuerzo todos los días. Pídale a su hijo que le muestre su charola de almuerzo de papel y decorada.

Es importante introducir a su hijo a una edad temprana al concepto de equilibrio en la alimentación. Al elegir una variedad de alimentos coloridos de los cinco grupos de alimentos (verduras, frutas, lácteos, granos y proteínas) ellos comerán una comida saludable. ¿Tiene su hijo alimentos dibujados en la charola que representen por lo menos tres de los cinco principales grupos de alimentos?



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

El almuerzo es un evento diario importante. Hable con su hijo acerca de sus preferencias para el almuerzo.

Si su hijo prefiere un almuerzo frío, ¿hay una fruta o verdura que podría añadir al almuerzo que se lleva a la escuela?

Si su hijo prefiere un almuerzo caliente, anímelo a probar las frutas y verduras que se ofrecen.

Revise la página web del distrito escolar para obtener información nutricional del menú de almuerzo.

No olvide la leche baja en grasa. Es una gran opción para acompañar la comida caliente o fría.

AÑADA UNA ACTIVIDAD AERÓBICA

Equilibre una comida saludable con ejercicios aeróbicos. Los ejercicios aeróbicos son actividades repetitivas y rítmicas que aceleran el ritmo cardíaco y la respiración durante al menos 30 minutos. Este tipo de ejercicio mejora el corazón y los pulmones. Ejemplos de estas actividades incluyen el trotar, nadar o bailar.

Nombre una actividad aeróbica que su familia pueda hacer junta esta semana.

