

Abril 2016



Domingo

Lunes

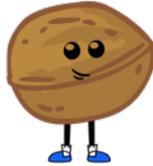
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



Come proteína bajo en grasa.



3
Evite los alimentos empanizados y fritos. Tienen alto contenido de grasa y calorías.

4
Por un día haga los planes para una comida con vegetales, granos integrales y frijoles en vez de carne.

5
Si su niño de 4 años consume 4 cucharadas de proteína, ha cumplido con su necesidad diaria.

6
Todo movimiento vale; enséñeles a los niños a subir las escaleras en vez del ascensor hoy.

7
Este fin de semana lleve a los niños a su escuela local y hagan carreras por la pista.

8
Escoja una nueva fruta para probar esta semana.

9
Los doctores recomiendan que se duerma por 7 u 8 horas. Los niños necesitan más.

10
Enséñeles a sus niños a que suelten el remoto y que se levanten a cambiar el canal.

11
Probar nuevos alimentos le ayudará a su niño a ser buen comedor.

12
Usted el mejor comercial para sus niños. ¡Diviértase con la nutrición!

13
Trate de incluir algo de todos los grupos alimenticios.

14
Para diversión familiar jueguen a los bolos, la jaula de batear, o golf en miniatura.

15
Haga una lista de compras de todos los alimentos que necesita con la ayuda de los niños.

16
Para una merienda saludable para los niños ponga un plato de vegetales con una salsa baja en grasa.

17
Camine por el parque, siembre un árbol, instale su propio jardín.

18
Mantenga bajas las calorías, escoja las papitas horneadas en vez de las regulares.

19
Si su niño no puede tomar leche descremada o de 1%, pruebe la leche de soya con calcio.

20
Enséñeles a los niños juegos que les enseñen a mantenerse saludables.

21
Juegue un juego sencillo con los niños. ¡Un juego divertido y activo!

22
¡Es el Día de la Tierra! Enséñeles a sus niños a reciclar!

23
Haga los músculos, huesos y tendones más fuertes con actividades como saltar.

24
¡Enséñeles a sus niños a amar el caminar!

25
Los alimentos altos en fibra incluyen frijoles, panes integrales, y frutas y vegetales frescos.

26
Los niños lo más probable comerán frutas que ya están picadas.

27
Encuentre un pan alto en fibra y más bajo en calorías leyendo las etiquetas alimenticias.

28
Pídale a su niño que tararee la canción del alfabeto mientras se lava los dientes.

29
Para hacer los panqueques aún más saludables, pruebe los panqueques de trigo integral.

30
¡Celebre el Día de Niños Saludables de la YMCA! Manténgase activo!

