

Septiembre 2016

Asegúrese de empacar un almuerzo saludable para la escuela



Domingo

Lunes

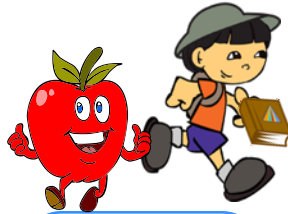
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



4

¡Hay muchas investigaciones que han comprobado la importancia del desayuno!

5

El almuerzo saludable tiene 3-4 de los grupos alimenticios incluyendo frutas y vegetales.

6

Usa ambos de los tirantes de la mochila en lugar de uno solo.

7

Apague el televisor durante la hora de la comida.

8

Deje que los niños ayuden a planear su almuerzo para la semana.

9

El arroz integral al vapor tiene más nutrientes y menos calorías que el arroz frito.

10

Para un batido espeso y rico agréguele fruta congelada y yogur de vainilla sin grasa.

11

Para mantener los motores en marcha comience con un poco de carbohidratos, proteína y grasa.

12

Los niños que no desayunan confunden a menudo el hambre con dolor de estómago.

13

Coma hoy por lo menos dos alimentos 100% integrales como pan pita o mini bagels.

14

Ud. es el mejor modelo para el buen lavado de manos. Puede evitar que su familia se enferme.

15

Ya cuando el niño sienta sed, su desempeño mental puede haber deteriorado por 10%.

16

Los investigadores creen que los niños queman la mitad de las calorías en el invierno que en el verano.

17

El queso cuesta el 30% más barato en el pasillo de los lácteos que en el deli.

18

Pruebe cada detector en su hogar para mantenerlo funcionando y cargado.

19

El desayuno le llena el "tanque vacío" a su niño para comenzar el día después de dormir.

20

El buen cuidado dental empieza temprano.

21

Muchos restaurantes ofrecen leche o agua para tomar y pedazos de manzana en vez de papas fritas

22

Se ha comprobado que el ejercicio les ayuda a los niños a dormir mejor y a reducir el estrés.

23

Divídalo durante el día (20 minutos por la mañana, 10 minutos al almuerzo, etc.). ¡Todo ayuda!

24

Enséñeles a sus niños lo divertido que son las tonterías y usar su imaginación.

25

Pregúnteles a sus niños qué actividades les gustan, entonces invite a sus amigos.

26

Asegúrese de que la familia se llene de energía con un desayuno saludable cada día.

27

Apague el televisor durante la hora de la comida.

28

Priorice su tiempo con ejercicio, comidas saludables, y diversión en familia.

29

Siempre ofrézcale a su niño algo nuevo con los alimentos que se va a comer en las comidas.

30

Se recomienda que los niños tomen de 6-8 vasos de agua cada día.



Mas Nutrición Divertido es.ChefSolus.com

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados