

Motive a sus niños a comer bien y a moverse más

SEA PACIENTE

Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos; ofrécaselos más de una vez. A veces puede tomar hasta diez intentos antes de que a los niños les guste el nuevo alimento.

PLANIFIQUE

Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas. Planee y programe las comidas y los bocadillos de manera que los niños tengan una rutina de alimentación.

SEA INNOVADOR

En el supermercado o en el mercado de productores, pídale a su niño que elija una nueva fruta o verdura. Cuando esté en casa, deje que le ayude a lavar y preparar los alimentos. Anime a toda la familia disfrutar de una variedad de alimentos.

DEJE QUE LOS NIÑOS AYUDEN

Haga que sus niños participen en la preparación de alimentos. Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si ellos mismos han ayudado a servirlos.

SEA USTED MISMO UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR

Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras. Los niños aprenden de usted qué alimentos comer y cómo ser activos. Siempre que sea posible, coma junto con sus niños. Camine, corra y juegue con sus niños, no se limite a verlos jugar. Las familias que se mantienen físicamente activas se divierten mucho.

LIMITAR EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

El tiempo que el niño pasa frente a la pantalla (de televisión, teléfono, tableta, computadora, etc.) puede ser entretenido, pero, en exceso, puede conducir a que su niño no haga suficiente ejercicio durante el día. Hasta los 18 meses, el tiempo de pantalla debe ser solo para chatear por video con un adulto. De 2 a 5 años, el tiempo de pantalla no debe ser más de aproximadamente 1 hora al día. De los 5 años en adelante, ayude al niño a adoptar hábitos sanos que limiten el tiempo que pasa frente a la pantalla. Fije períodos de tiempo "sin pantalla", como la hora de comer y un período de una hora antes de acostarse. Anime a sus niños a mantenerse físicamente activos y, cuando vean televisión, vea televisión con ellos y hagan pausas para moverse, estirarse o bailar.

Fuente: www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

¡HÁGALO DIVERTIDO!

El mantenerse físicamente activo debe ser algo divertido. La actividad física puede ser algo tan simple como hacer movimientos, bailar o jugar libremente. Ayude a sus niños a encontrar alguna actividad que disfruten y ayude a que la hagan; mejor aún, realícela junto con ellos. Haga del tiempo en familia, tiempo de actividad. Haga planes para realizar actividades todos juntos, tales como salir a caminar después de la comida o dar un paseo por el parque.




Pizza Rápida

Rinde 4 raciones | Tamaño de la ración: 1 rebanada

Busque productos locales:

Las verduras en rebanadas pequeñas como ingrediente de cobertura de pizza son una manera fácil de presentarle nuevas verduras a sus niños pequeños. Use verduras frescas de la estación al gusto como ingrediente de cobertura de esta pizza.


 **Consejo:** Llene la bandeja del congelador con jugo de piña y úselo para preparar una agua deliciosa y con sabor.


Información nutricional

Por cada ración

270 calorías	
Total de grasa:	6 g
Grasa saturada:	2.5 g
Proteína:	12 g
Total de carbohidratos:	40 g
Fibra dietética:	9 g
Sodio:	390 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de calcio

 Buena fuente de hierro

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral o 2 panecillos English muffins, cortados a la mitad
- 1/2 taza de salsa de espagueti baja en sodio y baja en azúcar
- 1/2 taza de trocitos de piña con jugo 100% natural, escurrida
- 1/2 taza de jamón magro, cortado en cubitos
- 1/2 de taza de queso mozzarella con grasa reducida, rallado

Instrucciones

1. Tueste el pan o el panecillo English muffin hasta que esté ligeramente dorado.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Coloque el pan o el panecillo English muffin tostado en un molde para hornear.
4. Unte la 1/2 de la salsa de espagueti sobre cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés.
5. Coloque 1/2 de los trocitos de piña y la 1/2 del jamón en cubitos sobre la salsa de espagueti en cada rebanada de pan o mitad de panecillo English muffin.
6. Añada 2 cucharadas de queso sobre la piña y jamón de cada rebanada de pan o mitad de panecillo English muffin.
7. Hornee a 350°F de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o los panecillos estén completamente calientes.

Sugerencia

Cocine deliciosas variedades de pizza reemplazando la piña y el jamón de esta receta con otras verduras y otros tipos de carnes magras.

Sirva acompañado de ensalada para aumentar la cantidad de verduras.



Invención de bailes

Toque algo de buena música y pónganse a bailar. Deje que sus niños inventen un nuevo baile y que le den un nombre; pudieran inventar un baile y darle como nombre el apellido de la familia. Elijan un día de esta semana para inventar un nuevo baile.