

BE ACTIVE KIDSSM



Para Padres y Familias Volumen 7, Primavera 2007

Bienvenido a Be Active Kids, un plan de educación innovador e interactivo sobre la nutrición, actividad física, y seguridad alimentaria para niños de cuatro y cinco años de edad. Para más información: www.beactivekids.org

¿Sabía usted?

Llueve, truene, o relampaguee, la primavera es buen tiempo para que su familia sea activa y coma saludablemente. Lea abajo para actividades divertidas para toda la familia esta primavera.

DÍAS LLUVIOSOS

■ **Visitar una granja con la imaginación.** Camine por la casa con su hijo, imaginando que están caminando por una granja. Platique con su hijo sobre qué animales o cosechas se verían ahí. ¡No dude en usar la imaginación! La cocina puede ser el destino final, donde pueden comer un tentempié saludable de verduras o frutas y hablar sobre cómo y dónde se cosecharon en la granja que “visitaron”.

■ **Jugar a: “¿Qué se esconde en tu dormitorio?”** Nombre una serie de artículos pequeños que su hijo pueda encontrar en su dormitorio. Por ejemplo: juguetes, monedas, lápices, vasos, calcetines, etc. Que su hijo trate de encontrarlos lo más rápido posible. Tome nota del tiempo, guarde los artículos, y que su hijo trate de encontrarlos nuevamente en menos tiempo.

■ **Confeccionar platillos saludables ¡de papel!** Necesitarán unos platos de papel, pegamento, tijeras infantiles, y revistas que contienen gráficas de una variedad de alimentos. Ayude a su hijo a recortar las gráficas de los alimentos y pegarlas a los platos para hacer las “comidas”. Anime a su hijo a escoger alimentos de todos los grupos alimenticios, incluyendo el grupo de cereales, leche, verduras, frutas, y carne y legumbres. Puede encontrar más información sobre la alimentación saludable en www.mypyramid.gov.

DÍAS SOLEADOS

■ **Una caminata artística.** Den una caminata por el vecindario o su propiedad. Mientras caminen, que su hijo recoja artículos relacionados con la primavera como hojas, flores, y briznas de hierba. Si no se pueden llevar los artículos, por lo menos traten de recordar lo que vieron. Cuando lleguen a la casa, que su hijo dibuje lo que vio o trace los artículos que recogió del camino.

■ **Sembrar un jardín de macetas.** Visite un mercado agrícola o jardinería local y compre semillas o plantas fáciles de cultivar. A los niños les encanta cultivar hierbas y verduras comestibles. Ayude a su hijo sembrar las semillas o plantas en una maceta. Su hijo aprenderá que la planta necesitará tierra, agua, y sol para crecer. Hable con su hijo sobre cómo los agricultores cultivan los alimentos que consumimos.

■ **¡Burbujas, cometas (papalotes), y bufandas!** Trate de comprar juguetes que fomentan la actividad física en su hijo. A su hijo le encantaría correr y hacer burbujas, hacer volar un cometa en el parque, o aventar una bufanda en el aire y agarrarla antes que caiga al suelo.



Actividades Físicas para Niños Activos

- Cuando vayan a un centro comercial, a una tienda de compras o de rentar vídeos, o a un partido de fútbol, estacionense al final del estacionamiento para que todos caminen y hagan más ejercicio.
- La primavera es el tiempo perfecto para encontrar un nuevo parque que explorar. Si no sabe dónde hay un parque cerca de su casa, comuníquese con el departamento local de parques y recreo para más información.
- Cuando el clima empieza a mejorar, juegue afuera con su niño. A los niños les encanta los juegos sencillos como jugar a la pilla-pilla (los encantados), a las escondidas, o a la pelota, especialmente si usted juega con ellos.
- Hagan una carrera de obstáculos en su patio trasero o en el parque. Utilice árboles, palitos, piedras, o juguetes como estaciones, y ayude a su hijo a hacer diferentes actividades en cada estación. Por ejemplo: brincar como un canguro, correr rápido como un guepardo, correr en círculos alrededor de una roca tres veces, gatear debajo de una rama, galopar como un caballo sobre un juguete, dar aletazos como un pájaro, o caminar chistoso como un pingüino de estación en estación.



Alimentos Saludables para Niños Activos

- La próxima vez que vaya de compras, cambie la leche que usualmente compra. Los niños saludables con más de dos años de edad pueden tomar leche descremada o baja en grasa. Si suele comprar leche entera, compre del 2%. Si suele comprar leche del 2%, compre del 1% o descremada. El gradualmente ajustar el contenido de la grasa láctea ayudará a su familia a acostumbrarse.
- Los mercados agrícolas empiezan a ofrecer una variedad de alimentos en la primavera. En ellos puede encontrar frutas y verduras frescas y plantas para su jardín a precios económicos.
- ¿Tiene su hijo dificultad en probar nuevos alimentos? Incluya su hijo en el proceso de escoger y preparar los alimentos nuevos. Cada semana que vayan de compras, escojan juntos un nuevo alimento que probar. Si a su hijo no le gusta, trátenlo de nuevo unas semanas después, pero preparado de otra forma. Parece que los niños preescolares prefieren comer verduras crudas con aderezo a las verduras hervidas. Experimente hasta descubrir qué le gusta a su niño, y ¡no se dé por vencido!

Seguridad Alimentaria Divertida

¡El alimento no sirve después de dos horas! La comida sobrante nunca debería estar a temperatura ambiental por más de dos horas. Cuando coman en casa o en un parque, que su hijo le ayude a recordar a qué hora deben guardar la comida en el refrigerador o la hielera.

