

BE ACTIVE KIDSSM



Para Padres y Familias *Volumen 3, Primavera 2006*

Bienvenido a "Be Active Kids" (Niños Activos), 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?

Si usted le preguntara a sus hijos de dónde vienen las frutas y vegetales, ¿qué contestarían? Muchos niños de edad preescolar dirían, "De la tienda, ¡claro!" Por lo tanto, es importante enseñarles a los niños desde que son pequeños sobre cómo las plantas nos proveen comida nutritiva. El plantar un simple jardín puede ser una actividad física divertida, y también una buena oportunidad para aprender.

Consejos prácticos para cuidar un jardín junto a sus hijos

- Empiecen por visitar a la biblioteca pública y leer libros e historias que tratan sobre cómo cuidar un jardín. Miren juntos a ilustraciones que muestran vegetales creciendo en el suelo, flores floreciendo, y árboles dando fruto. Hablen sobre cómo las plantas necesitan buena tierra, luz, y agua para crecer.
- Se puede plantar un jardín en la tierra o en recipientes como macetas, tazones, o jarrones de leche cortados por la mitad.
- Visite su ferretería local, centro de jardinería, o mercado agrícola para encontrar tierra, semillas, y plantas de buena calidad. Algunas plantas y semillas fáciles de cultivar son los girasoles, rábanos, pepinos, cebollas, menta, gloria de la mañana, y perejil. Puede hablar con alguien en el centro de jardinería para saber qué plantas son fáciles de cultivar en la zona donde vive.
- Utilice herramientas de tamaño infantil que su niño pueda usar, tal como palas de mango corto.
- Cuando las plantas empiezan a crecer, anden por el jardín y hable con sus niños sobre lo que ocurre en él. Señale los insectos, colores, y texturas. Pueden contar cuántas semillas plantaron y cuántas plantas ellas produjeron.
- Ponga a sus hijos a dibujar y pintar cuadros de las plantas que crecen en el jardín.
- Celebren una fiesta para probar nuevos platos. Los niños son más propensos a probar un nuevo vegetal o hierba si han colaborado en su cultivo.



Fuentes: "Coseche las recompensas de cultivar a un jardín junto a niños," en www.preschooleducation.com y "¿Cómo crece su jardín?" en www.preschoolerstoday.com

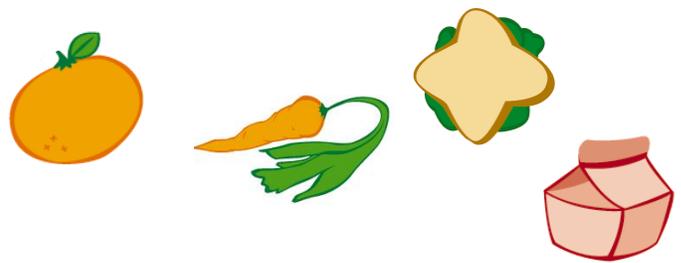
Actividades Físicas para Niños Activos

- ¡Celebre una fiesta para “niños activos” que promueve la actividad física! Por ejemplo, pudiera planear una fiesta de patinaje sobre hielo o ruedas, boliche, natación, o un juego de búsqueda de tesoros en el patio trasero de su hogar.
- Anime a sus hijos a ser activos. Aun si usted no tiene mucho tiempo para hacer actividades físicas con ellos, sus palabras de encomio ayudan mucho. Puede designar zonas destinadas al juego dentro y fuera del hogar donde los niños pueden rodar, trepar, brincar, y saltar de forma segura. Anime a sus hijos a jugar en lugar de sentarse frente al televisor o videojuegos.
- Los niños pueden ayudar con la limpieza general del hogar al desempeñar quehaceres y tareas de limpieza simples. ¡Se sorprenderá al realizar cuánto se camina al limpiar una casa! Si todos limpian como familia, toma menos tiempo y todos pueden beneficiarse de la actividad física que eso entraña.
- Cuando está lloviendo y no se puede jugar afuera, ¡esconda artículos o juguetes pequeños dentro de la casa para jugar a búsqueda de tesoros! Puede hacer que los niños caminen, salten, brinquen, o anden en puntillas en camino a encontrar los “tesoros” escondidos.



Seguridad Alimentaria Divertida

Para evitar la propagación de bacterias, NO se debe lavar la carne ni el pollo antes de cocinar. El cocinar la carne a la temperatura apropiada mata todas las bacterias perjudiciales. Si usa un termómetro de carne, la carne roja se debe cocinar hasta la temperatura interna de 71°C (160°F), y el pollo a 82°C (180°F), para que sea seguro para la alimentación.



Alimentos Saludables para Niños Activos

- ¡Tome más agua! Es muy importante tomar agua, especialmente cuando hace más calor. Sírvale agua a su niño en una botella o vaso pequeño, y enséñele cuántas veces debe tomar un vaso entero por día. Ponga el énfasis en tomar agua en vez de jugo o soda. En días calientes, es mejor que un niño de edad preescolar tome unas cuantas onzas de agua cada veinte minutos en vez de mucha agua a la vez.
- ¡Incluye a sus hijos en la compra de víveres! La primavera es buena época del año para comprar productos frescos. Cada semana, o una vez por mes, deje que su hijo escoja un alimento nutritivo que nunca ha probado.
- ¡Juegue “veo, veo” con sus niños con los alimentos que están en su lista de compras! Empiece por dar pistas (“Veo, veo, algo de color...”) para que el niño identifique el alimento. Esto ayuda a que su hijo siente que juega un papel en la selección y compra de alimentos.

Fuente: “Guía para padres sobre la alimentación saludable y la actividad física,” disponible en:

www.healthychildrenhealthyfutures.org

