

BE ACTIVE KIDSSM



Para Padres y Familias Volumen 4, Verano 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. Más información: www.beactivekids.org.

¿Sabía usted?

¿Se ha preguntado qué come su hijo en la escuela o guardería? O, ¿sabe usted cuánta actividad física recibe su hijo todos los días? ¡El comienzo del nuevo año escolar es una buena oportunidad para hacer estas preguntas! Usted puede hacer mucho para que su niño sea feliz y saludable en la escuela preescolar.

Llevar cuenta de la actividad física

- ¿Cuánta actividad física recibe su niño diariamente en la guardería? La Asociación Nacional de la Educación Física y el Deporte recomienda que los preescolares obtengan:

- **60 minutos** de juego estructurado todos los días (conducido por un adulto)
- **60 minutos** o más de juego no estructurado todos los días (juego libre)
- No ser inactivo por más de 60 minutos a la vez (salvo durante el sueño)
(www.aahperd.org/NASPE)



Desayunos Divertidos

- El alistarse en las mañanas antes de la escuela y la guardería cuesta trabajo, pero ¡no se olvide del desayuno! El desayuno le da a su niño la energía que él necesita para empezar el día. Prepare estos desayunos divertidos:
- **Perro caliente de plátano:** mantequilla de cacahuate (maní), plátano (guineo) y pasas en un panecillo largo de grano integral
- **Taco:** Queso en una tortilla doblada a la mitad y calentada en el microondas, servido con salsa
- **Yogur con frutas:** yogur de baja en grasa, frutas frescas, y cereal combinado en una taza
- **Sándwich de galletas saladas:** galletas saladas de grano integral con mantequilla de cacahuate y mermelada o queso.
(www.kidshealth.org)



Limitar el tiempo frente la pantalla

- Limite el tiempo que su niño dedique a la televisión, juegos en la computadora, o videojuegos. La Academia Americana Pediátrica recomienda:

- Un máximo de **1 a 2 horas** de programas de televisión o videojuegos de calidad para niños mayores y ningún tiempo frente la pantalla para niños menores de dos años. (www.aap.org)

Almuerzo y Bocados

- ¿Qué come su niño en la guardería? Sin importar si usted le lleva el almuerzo a su niño o si él come comida proporcionada por el centro, hable con su hijo sobre cómo escoger comida y bocados saludables. Es importante que coma una variedad de productos lácteos bajos en grasa, muchas frutas y verduras, granos integrales, carne magra, y frijoles. Ponga en práctica lo siguientes consejos para que su niño disfrute de su comida:
- **Sándwiches:** Use moldeadores de galletas para darle formas divertidas a los sándwiches.
- **Bonita sorpresa:** En vez de darle una golosina azucarada a su hijo, sorprenda a su hijo incluyendo una pegatina o notita en la bolsa de su almuerzo.
- **Arco iris de alimentos:** Manzanas rojas, zanahorias anaranjadas, maíz amarillo, tiras de apio verde, arándanos azules ¡cada color provee lo que necesitamos para un cuerpo fuerte!

Actividades Físicas para Niños Activos

- **¡Pintar con agua!** Déle a su niño una taza pequeña de agua y un pincel. Llévelo afuera y anime a su hijo a “pintar” la casa, las escaleras, la cerca, la hierba, la acera, y los árboles. Mientras pinta de lugar en lugar, que su niño practique diferentes movimientos como saltar, brincar, y galopar.
- **¿Se hundirá o flotará?** Váyase a la búsqueda de tesoros con su niño y seleccione objetos pequeños del hogar como un clip de papel, una esponja, algún juguete pequeño, un corcho, una roca pequeña, etc. Luego lleven los objetos afuera y comprueben si flotan o se hunden en un cubo de agua. El juego podría ser: brincar una vez si el objeto flota, y dos veces si el objeto se hunde.
- **Burbujas:** El correr, brincar, y saltar, y caminar afuera es más divertido si a la misma vez hacen burbujas. Si no tiene a la mano solución para hacer burbujas, puede combinar 5 tazas de agua y 1 taza y media de jabón líquido. El añadir un poquitito aceite de cocina hará que las burbujas duren más. Sumerge un lado de un popote (sorbeto) en el agua y sople suavemente.

(www.preschooleducation.com)



Seguridad Alimentaria Divertida

Cuando empaca comida para un almuerzo o una comida en el campo, asegúrese que las comidas calientes se mantengan calientes y las frías se mantengan frías. Empaque comidas calientes como la sopa en un termo para que se mantengan calientes. Ponga sobre hielo comidas que necesitan mantenerse frías como yogur, leche, queso, o fiambres.



Comidas Saludables para Niños Activos

- **Evitar comidas extra:** Algunas comidas no pertenecen a un grupo alimentario. Son extra; tal como galletas, sodas, papas fritas, y dulces, que usualmente están repletos de azúcar y grasa. Es importante enseñarles a los niños de edad preescolar que no existen comidas “malas”. Simplemente, deben aprender que alimentos con mucha azúcar, sal, y grasa se deben comer sólo de vez en cuando y no deben formar parte de nuestra dieta diaria.
- **¡Fiesta de probar comidas!** Que su niño y uno o dos de sus amigos laven varias frutas y verduras. Entonces usted puede cortarlas en trozos largos y servir las con diferentes aderezos. La fruta es sabrosa con aderezo de yogur, y las verduras saben ricas con aderezo de ensalada bajo en grasa. Los niños pueden hacer caras hechas de verduras en los platos usando pasas para ojos y zanahorias para el cabello. Aún niños de edad preescolar probarán nuevos alimentos si se presentan de una forma divertida con sus amigos.
- **Hablar de comida.** Aproveche cualquier oportunidad para hablar con su niño sobre cuáles comidas son saludables. Puede encontrar más información accediendo al MiPirámide para Niños en www.mypyramid.gov.