

# BE ACTIVE KIDS<sup>SM</sup>



**Para Padres y Familias Volumen 5, Otoño 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](http://www.beactivekids.org).

## ¿Sabía usted?

¡No permita que el frío enfríe su deseo de hacer ejercicio!

Con todo el ajetreo de los días festivos, es aun más importante animar a la familia a ser activa y escoger comidas saludables.

### Cómo mantenerse saludable y activo durante la época festiva

- **¡Diviértase al caminar!** En vez de encender la televisión cuando hace frío afuera, abrigue bien a su familia y váyanse a caminar. Al principio quizás sentirán frío, pero después se calentarán. Pueden convertir la caminata en una aventura para su niño preescolar. Pueden nombrar todos los colores de las hojas que ven, contar cuántas hojas se han caído a la tierra y cuántas quedan en los árboles. Pueden jugar ‘veo, veo” con los animales, colores, piñas de pino, o casas del vecindario.
- **¡Celebre con actividad!** Pueden hacer la actividad física parte de la celebración con su familia y amigos. Pueden jugar lanzando una pelota o caminar en el vecindario para mirar a las luces o decoraciones. Pueden participar en una carrera comunitaria de caminar, correr, o bicicletas. También pueden tener torneos con los niños para ver quién puede correr más rápido o hacer más lagartijas o abdominales.
- **¡Coma antes de salir!** Déle de comer a su familia un bocado pequeño y saludable antes de asistir a alguna fiesta o celebración. El saltar una comida para comer más en la fiesta causa que uno coma demasiado. El comer un bocado saludable antes de asistir ayudará a que no sienta tanta atracción hacia las comidas no saludables.
- **¡Escoja bien!** Las golosinas forman parte importante de los días festivos. Si asisten a una fiesta, anime a cada miembro de la familia a escoger solo una golosina especial. Después de comerla, llénese de frutas y verduras frescas, galletas de grano integral con queso, o salsa con papitas bajas en grasa. Anime a sus hijos a recordar que no existen “comidas malas”, simplemente que “hay algunas comidas que comemos menos y otras que comemos más”.
- **¡Tareas activas!** Rastrille las hojas o limpie la nieve con una pala para tener más actividad física. Cuando es hora de que su niño recoja sus juguetes, ¿por qué no lo hacen bailando al ritmo de música? El bailar no solo les ayudará ser más activos, ¡sino que hará la tarea más divertida!



## Actividades Físicas para Niños Activos

■ **¡Diversión con cintas!** Usted puede usar cintas tomadas de las decoraciones de los días festivos o los regalos de cumpleaños para confeccionar un juguete divertido y activo para su niño. Si confecciona dos, pueden jugar juntos. Tome un palito, pedacito de madera, popote plástico, anilla, o cualquier otro objeto que se puede sostener fácilmente en la mano y péguale cintas cortas y largas. Puede seguir las siguientes sugerencias para hacer juegos con las cintas:

- Haga un **río** en frente suyo. (Arrastre las cintas en el piso en frente suyo.)
- Haga **olas** del mar. (Ponga las cintas en el piso y sacúdelas para hacer olas.)
- Crea un **arco iris** arriba del cuerpo. (Empiece agachado, con las cintas a un lado, y luego párese mientras alza las cintas arriba de la cabeza. Termine agachado con las cintas al lado opuesto.)
- Haga un **tornado**. (Gire, moviendo las cintas a lo alto y a lo bajo.)
- Pretende ser un **caballo**. (Ponga las cintas a la espalda como la cola de un caballo y galopee.)
- Haga volar un **pájaro**. (Corre sujetando las cintas arriba para que se agiten como unas alas.)

Fuente: [www.pecentral.org](http://www.pecentral.org), "Rhythmic Rhythms"

## Seguridad Alimentaria Divertida

El supermercado le ofrece a su niño una buena oportunidad de aprender. Las tiendas Food Lion ofrecen giras adaptadas a clases de niños donde pueden aprender sobre tipos de comida, nutrición, seguridad alimentaria, trabajos divertidos del supermercado, y el reciclaje. Favor de contactar su tienda local para aprender sobre esta oportunidad y ayude al maestro de su niño a solicitar una gira.



## Comidas Saludables para Niños Activos

- **Involucre su niño en la preparación de las comidas.** El dejar que su niño preescolar participe en cocinar comidas puede fomentar su interés en probar comidas nuevas o desconocidas.
- **Mantenga porciones adecuadas al niño.** Una manera de acertar la porción correcta es de medir una cucharada de cada tipo de comida por cada año del niño.
- **El ambiente es importante.** Escoja sillas, mesas, platos, y cubiertos en estructura y tamaños aptos para su niño preescolar. No exija que su niño esté quieto cuando come en la mesa, pero sí le puede exigir que esté más quieto de lo normal. Si el niño ya terminó de comer o no quiere comer, se puede retirar de la mesa.
- **Ofrezca una variedad de comidas saludables y los niños comerán lo que necesitan.** Mantén la calma si su hijo no toca una porción de comida o el plato entero. Los preescolares generalmente saben cuándo tienen hambre y cuándo están llenos.

Fuente: [www.preschooleducation.com](http://www.preschooleducation.com),  
"Family Meals with the Preschooler"

