



Marzo



Mover Más Ver Menos



¿Te preguntas si tu hijo está lo suficientemente activo?



1. Mi hijo juega afuera varias veces al día o dentro de donde puede moverse libremente: **Si** **No**

2. Me aseguro de que el tiempo de televisión y pantalla de mi hijo sea de menos de 2 horas por día:

Si **No**

3. Me aseguro de que mi hijo se mueva activamente durante al menos 60 minutos al día:

Si **No**

4. Cuando juego activamente, mi hijo respira rápido o suda:

Si **No**

Si por lo general puede responder afirmativamente a estas afirmaciones, es probable que su hijo tenga suficiente juego activo.

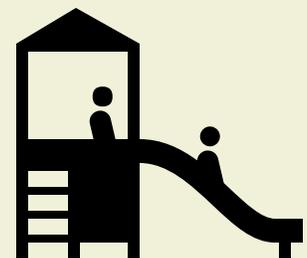


fit families

Eat Healthy

Be Active

Your kids
are watching



Haga Que Cada Bocado Cuente

Zanahorias Asadas Sencillas

Necesitarás

- 1 libra de zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Direcciones

- 1.) Precalentar el horno a 450 grados F.
- 2.) Mezcle las zanahorias, el aceite vegetal, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
- 3.) Extienda la mezcla en una bandeja para hornear.
- 4.) Tueste durante 10 minutos, retírelo del horno y revuelva.
- 5.) Regrese al horno y tápelo por 10 minutos más o hasta que esté blando la

Zanahoria

Verduras
del Mes



Fresa

Fruta
del Mes



S'mores de fresa

Necesitarás

- 2 fresas
- 1 galleta Graham (partida por la mitad)
- 2 cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa

Direcciones

- Enjuague y corte las fresas.
- Agregue el yogur y las fresas a la mitad de Graham Cracker.
- Cubra con la otra 1/2 de Graham Cracker (galletas integrales)

Haga Que Cada Trago Cuente

Limite las bebidas azucaradas

Refrescos, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas de frutas y otras bebidas con azúcar agregado.

- Puede haber 10 cucharaditas de azúcar en una lata de gaseosa de 12 onzas. ¡Eso es mucho azúcar!
- Las bebidas de frutas pueden contener solo 5 - 15% de jugo de frutas, el resto es agua con azúcar. Elija solo jugos de fruta al 100%.
- Limite las bebidas azucaradas en su casa. Si hay bebidas dulces en la casa, su familia querrá tomarlas



Esta institución es un proveedor de oportunidad igual. Este material fue financiado por el programa de asistencia nutricional suplementaria del USDA SNAP El programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con su proyecto local de familias activas.

A medida que los niños crecen, pueden estar listos para nuevas actividades:

Por la edad 2:

Pueden correr, caminar, galopar, saltar y nadar con la ayuda de un adulto.

A los 3 años:

Pueden saltar, trepar, andar en triciclo o bicicleta con ruedas de entrenamiento y un casco de seguridad, y atrapar, lanzar, saltar y patear una pelota.

Por edad 4:

Pueden saltar, nadar y completar una carrera de obstáculos.

