

25 Días Saludables de Navidad



Día: 1

Haz una lista de maneras divertidas de mantenerte activo adentro durante el invierno y ponla en la puerta del refrigerador. Después escoge una actividad diferente cada



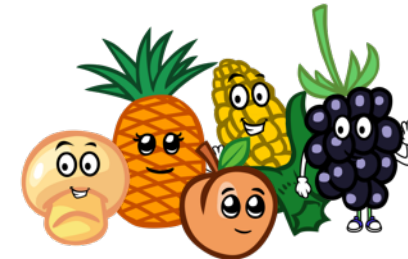
Día: 2

No te enfermes durante las Fiestas. Recuerda lavarte las manos por 20 segundos. Canta un coro de jingle bells mientras te las lavas.



Día: 3

Una buena manera de estar en la lista de los niños buenos de Santa es comer frutas y vegetales.



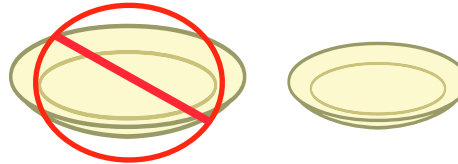
Día: 4

No seas negativo, haz una buena obra hoy y ayúdale a tu mamá o papá en la cocina.



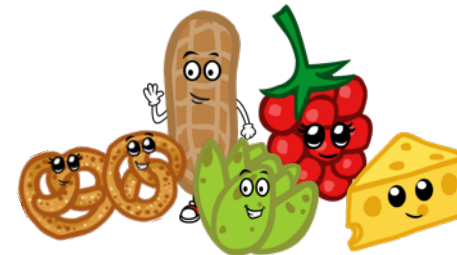
Día: 5

Santa quiere asegurarse de que su traje le quede bien y por eso se fija en sus porciones. Come las comidas en un plato para ensalada en vez de un plato para cena.



Día: 6

Santa no come carne los lunes en el Polo Norte! Come comidas sin carne los lunes este diciembre.



25 Días Saludables de Navidad



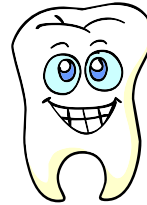
Día: 7

Los duendes de Santa duermen la noche entera para poder tener suficiente energía para hacer los juguetes nuevos. Acuéstate temprano y duerme por lo menos 8-10 horas cada noche.



Día: 8

Luguetes pero siempre recuerdan cepillarse los dientes cada mañana antes de empezar a trabajar. Tú debes hacerlo también.



Día: 9

¡Juega un juego de palabras para mantener la mente aguda! ¿Puedes nombrar una fruta o un vegetal que comienza con cada letra de la palabra Navidad?



Día: 10

Santa va a hacer una lista y la va a revisar dos veces, ¡él piensa que todos los niños que comen mucha fruta fresca son muy buenos niños!



Día: 11

Esríbele una carta a Santa y envíala al Polo Norte. ¡Usa nuestra divertida papelería de frutas y vegetales para las Fiestas!



Día: 12

La señora Claus siempre le prepara un desayuno saludable a Santa. Comienza tu día con un desayuno saludable con alimentos de por lo menos cuatro de los grupos alimenticios.

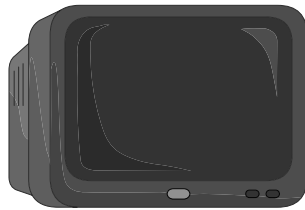


25 Días Saludables de Navidad



Día: 13

¡Haz planes para ver los programas navideños especiales en la tele! Fija una meta de no mirar más de 2 horas de tele cada día.



Día: 14

Cuando estés haciendo las compras para las Fiestas, usa las escaleras en vez del ascensor hoy.



Día: 15

Juega al basquetbol para una actividad divertida - en vez de usar la palabra "caballo" usa la palabra "Santa."



Día: 16

Los duendes se mantienen calientes en el Polo Norte haciendo ejercicio por lo menos 60 minutos cada día. ¡Haz como un duende y muévete!



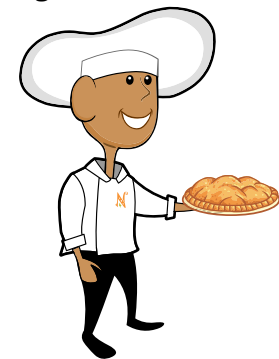
Día: 17

Ayúdales a tus padres a prepararse para una comida festiva. Ve al mercado y escoge una nueva fruta o vegetal verde o rojo para probar.



Día: 18

¿Vas a ayudar a hornear algún dulce especial para las Fiestas? Agrégale pasas, nueces o salvado para una golosina más saludable.

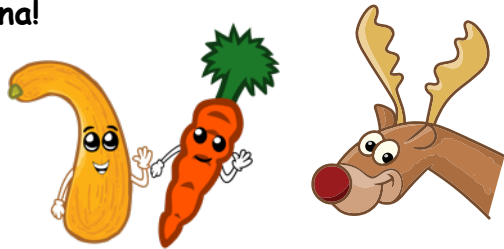


25 Días Saludables de Navidad



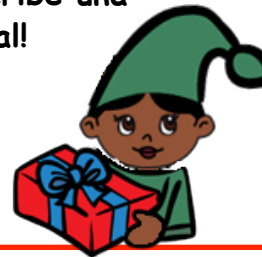
Día: 19

A los renos les encanta comer muchos vegetales color naranja como las zanahorias. Les ayuda a ver por la noche. ¡Agrégle un vegetal color naranja a tu almuerzo o cena!



Día: 20

Algunos de los mejores regalos son gratis. Haz un regalo especial de tu tiempo para un ser querido. ¡Simplemente imprime los cupones de Regalo de Tiempo y escribe una actividad especial!



Día: 21

Durante la hora de la comida, préstense atención los unos a los otros y apaguen el televisor.



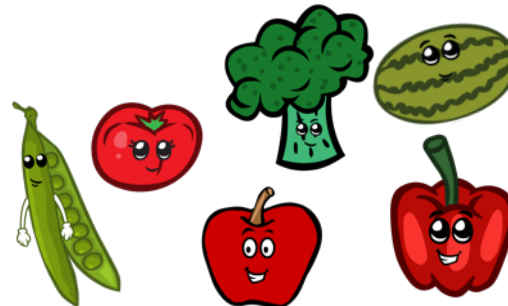
Día: 22

Abrígate bien, coge una linterna y date una caminata familiar para ver las luces navideñas juntos.



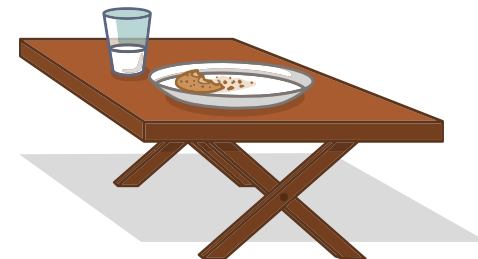
Día: 23

Decora tu plato con el color de la navidad, ponle muchos vegetales verdes y rojos.



Día: 24

¡Deja algunas galletitas para Santa y no olvides la leche baja en grasa o descremada! Tómame un vaso con tus comidas.



25 Días Saludables de Navidad



Día 25 Feliz Navidad

¡La pirámide alimenticia para las Fiestas nos recuerda que una comida saludable para las Fiestas incluye alimentos de todos los grupos alimenticios!



¡Feliz Navidad Saludable!