

Mayo 2016

Diviértete en el sol y siembra un jardín



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

La Semana de Reconocimiento al Maestro – dele las gracias con una notita especial.

2

Háblele a su niño antes de ordenar una comida y dele las opciones de agua, leche o jugo.

3

Los niños de 4 a 8 años necesitan 800mg y los de 9 a 18 años necesitan 1300mg de Calcio cada día.

4

Siembre una hierba en un tiesto pequeño con su niño.

5

Todos los niños de 3 años y mayores necesitan tomarse la presión sanguínea anualmente.

6

Recompense a su niño con atención y cariño, no con comida.

7

Alimentos comunes que causan alergias: lácteos, soya, mariscos, trigo, nueces, soy, maní, clara de huevos.

8

¡La fibra necesita agua para funcionar!

9

Enséñeles a los niños a no intercambiar alimentos. 1 de cada 17 niños tiene alergias alimentarias.

10

Si usted sospecha alguna alergia alimentaria, lleve su niño al médico.

11

Enséñeles a los niños a leer las etiquetas alimenticias para ver lo que de veras contiene su comida.

12

Cuando su niño tenga sed sírvale agua.

13

Promueva la actividad en vez del ejercicio a los niños.

14

Promueva los alimentos saludables para el corazón bajos en grasa saturada.

15

Cuidado con las ensaladas de los restaurantes, pueden contener 1000 calorías.

16

Se debe limitar el jugo de frutas a una vez al día.

17

Descongelar la carne en el refrigerador es una buena práctica para la seguridad de alimentos.

18

A la hora de la comida sírvale a su niño raciones más pequeñas.

19

Averigüe en su centro de recreo local para clases en grupo para niños y adultos.

20

Mantenga divertida la nutrición para que los niños disfruten de ser saludables.

21

Enséñeles a los niños a estirarse antes de hacer ejercicio.

22/29

Busque los cereales fortificados con calcio.

23/30

Corte las frutas en formas diferentes y deje que los niños hagan caras antes de comérselas.

24/31

Mientras que las frutas enlatadas son buena fuente de vitaminas y minerales, son más bajas en fibra.

25

El ejercicio diario moderado a intenso ayuda a mantener el peso para la familia entera.

26

Cuando su niño tenga sed sírvale agua.

27

Enséñeles a los niños a estirarse antes de hacer ejercicio.

28

Corte las frutas en formas diferentes y deje que los niños hagan caras antes de comérselas.

