

¡Ser activo cada día!

Junio 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Coma frutas secas como albaricoques, higos o pasas para merendar.

2

Celebre un festival al aire libre. Su periódico local tiene actividades para niños.

3

Antes de ir al festival, desayune y planee su almuerzo.

4

Invite a los niños del vecindario a jugar un juego organizado

5

Planee las comidas para la semana con la ayuda de los niños.

6

Desarrolle hábitos saludables de sus actividades favoritas.

7

Los menús económicos con raciones grandes pueden contener 600 calorías.

8

Elogie a su familia por comprometerse a ser activa.

9

Sustituya arroz integral de grano largo o pasta integral en vez de arroz usar

10

Los comerciales ofrecen una oportunidad para estar activo.

11

El baloncesto es una actividad divertida que la familia entera puede hacer.

12

Visite un mercado de granja local para sus frutas y vegetales en temporada.

13

Empiece este lunes con una caminata familiar por el vecindario.

14

Planee comidas saludables que se puedan preparar en poco tiempo.

15

Asegúrese de cortarles las uvas a los menores de 4 años para que no se ahoguen.

16

No permita a los niños merendar por dos horas antes de comer para que tengan hambre.

17

Busque divertidas recetas para servirle vegetales a su familia.

18

El ejercicio no tiene que ser aburrido. Llévase a los niños a una caminata de la naturaleza.

19

Limite la cantidad de meriendas listas para comer que compra.

20

Programe las citas de sus niños para el dentista para dientes sanos.

21

Un viaje a la playa o al lago es siempre una actividad divertida.

22

Pida que los niños le ayuden a preparar brochetas de frutas.

23

Descongelar la carne en el microondas puede afectar la calidad

24

Pida que los niños le ayuden a encontrar recetas divertidas.

25

Las caminatas pueden ser divertidas para su familia entera.

26

Celebre el **Día de Padre** con un picnic al aire libre saludable y divertido.

27

Agréguales color a sus ensaladas con frutas en temporada.

28

Lavarse las manos es la mejor manera de evitar enfermarse.

29

Aplique protector solar a su niño diario.

30

Una granada tiene alto contenido de vitamina C y potasio.

