



Julio 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1
Durante la cena hablen de las frutas y vegetales favoritos de la familia

2
Deje las papitas fritas para merienda y sirva apio con crema de mani

3
Salsas come de soja baja en sodio, vinagre, o wasabi some opciones saludables

4
Escoja carnes magras y salchichas sin grasa. **Feliz 4 de Julio**

5
El arroz o pasta integral contienen más nutrientes y fibra que su contraparte blanca.

6
Levánteles el sabor a los vegetales con salsa o aderezos bajos en grasa

7
Enséñele a su niño a hacer decisiones saludables.

8
Desanime que los niños hagan muecas con los alimentos nuevos

9
¡Pónganse activos - estamos en verano! Solo 30 minutos al día

10
Los platos principales de muchos restaurantes son suficientes para dos personas.

11
Pruebe el hummus o puré de frijoles como salsa para los vegetales

12
Busque la fruta envasada en su propio jugo o en jarabe bajo en calorías

13
Hay agua con sabores y cero calorías que es mejor que los refrescos azucarados.

14
Lavar la ropa, trabajar en el jardín, y caminar con el perro cuentan como estar activo

15
Pídale a su niño que escoja un vegetal nuevo para echarle a la sopa

16
¡Permítale a sus niños hacer caras con la fruta antes de comérsela!

17
Búsquese una deshuesadora de cerezas y deje que los niños se diviertan con las cerezas.

18
¡Lave las heridas con agua y jabón y véndelas en seguida!

19
Asegúrese de que la familia sepa lavarse las manos correctamente.

20
Las ensaladas son una buena manera de presentarle nuevos alimentos a su niño

21
Piense en las meriendas como mini comidas en vez de tiempo para "comidas chatarra."

22
Use platos más pequeños para los niños menores para ayudarles con el control de raciones.

23
Salga con un amigo y rétese a caminar un poco más lejos.

24/31
Un vaso de leche con sabores es una buena fuente de proteína y calcio.

25
Lave el melón antes de cortarlo para evitar la contaminación de bacteria.

26
Las dietas altas en fibra son muy buenas para la familia entera mantener o perder peso.

27
Salga a explorar afuera en su patio o a su parque estatal más cercano.

28
Pon frutas en el refrigerador en un lugar donde su niño los pueda ver.

29
Hágales a los niños un batido de melón dulce con yogurt sin grasa y hielo molido

30
Cortes de carne magros contienen los nombres "cuarto trasero" y "lomo" en el nombre