



# Octubre 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



2  
El USDA recomienda que los niños del K a 5 grado necesitan como 645 calorías para almuerzo diario.

3  
Mantenga el corazón saludable con bastantes frutas, vegetales y granos integrales.

4  
Lleve a los niños a una caminata para ver cuantos diferentes colores de hojas pueden ver.

5  
Hoy es el Día Nacional de Caminar a la Escuela.

6  
Los padres tiene la mayor influencia en el ejercicio de los niños.

7  
Enséñeles a sus niños a caminar para una actividad saludable diaria.

8  
Sustituya la mayonesa regular con una baja en grasa o sin grasa.

9  
Póngale mini zanahorias para la merienda de su niño hoy.

10  
Las nueces son una gran fuente de proteína y aceites saludables.

11  
Enséñeles a sus niños los tamaños de las raciones usando la mano.

12  
Enséñele a su niño a leer las etiquetas con una búsqueda del tesoro en la despensa.

13  
Corte el pan en formas divertidas con un cortador de galletas.

14  
Hoy organice su refrigerador y tire todo lo que no valga.

15  
Los platos salteados, al vapor, asados, u horneados son opciones más saludables.

16  
Cuando vaya de compras fijese en la fecha de caducidad para asegurarse que estén corrientes.

17  
Hoy comienza la Semana Nacional de la Educación de Nutrición.

18  
Las sodas y los refrescos deportivos pueden contener hasta 13 cucharaditas de azúcar agregada.

19  
Cuando le haga un sándwich a su niño use pan 100% integral.

20  
Póngale mini zanahorias para la merienda de su niño hoy.

21  
Enséñeles a sus niños a lavarse las manos por 20 segundos para luchar contra la flu.

22  
En vez de dulces, regale delicias sin azúcar este año para Halloween.

23/30  
Las caminatas pueden ser divertidas para su familia entera..

24/31  
Opte por alimentos en su estado natural como naranjas en vez de jugo de naranja.

25  
Prepárese para un saludable Halloween discutiendo algunas pautas para dulces.

26  
Jugar y divertirse

27  
Enséñeles a sus niños a colorear su plato como un arco iris de vegetales.

28  
Cuando esté en el consultorio del pediatra háblele del índice de masa corporal IMC.

29  
¿Quin puede saltar la comba por más tiempo?

