

Motive a sus niños a comer bien y a moverse más



SEA PACIENTE

Es posible que los niños pequeños no tengan interés en probar nuevos alimentos; ofrézcaselos más de una vez. A veces puede tomar hasta diez intentos antes de que a los niños les guste el nuevo alimento.

PLANIFIQUE

Además de las tres comidas diarias, la mayoría de los niños necesitan comer uno o dos bocadillos entre comidas. Planee y programe las comidas y los bocadillos de manera que los niños tengan una rutina de alimentación.

SEA USTED MISMO UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR

Sus acciones pueden tener mayor significado que sus palabras. Los niños aprenden de usted qué alimentos comer y cómo ser activos. Siempre que sea posible, coma junto con sus niños. Camine, corra y juegue con sus niños, no se limite a verlos jugar. Las familias que se mantienen físicamente activas se divierten mucho.

SEA INNOVADOR

Cuando esté en el supermercado, pídale a su niño que elija una nueva fruta o verdura. Cuando esté en casa, deje que le ayude a lavar y preparar los alimentos. Anime a toda la familia disfrutar de una variedad de alimentos.

APAGUE LA TELEVISIÓN

Una manera de animar a sus niños a que sean más activos físicamente es limitar el tiempo de ver televisión y juegos de video a menos de 2 horas por día. Cuando vean la televisión, haga que se muevan o se estiren durante los comerciales.

SEA CREATIVO

Haga que sus niños participen en la preparación de alimentos. Es más probable que los niños prueben nuevos alimentos si ellos mismos han ayudado a servirlos.

¡HÁGALO DIVERTIDO!

El mantenerse físicamente activo debe ser algo divertido. La actividad física puede ser algo tan simple como hacer movimientos, bailar o jugar libremente. Ayude a sus niños a encontrar alguna actividad que disfruten y ayude a que la hagan; mejor aún, realícela junto con ellos. Haga del tiempo en familia, tiempo de actividad. Haga planes para realizar actividades todos juntos, tales como salir a caminar después de la comida o dar un paseo por el parque.

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



Pizza Rápida

Rinde 4 raciones | Tamaño de la ración: 1 rebanada

 **Busque productos locales:** Las verduras en rebanadas pequeñas como ingrediente de cobertura de pizza son una manera fácil de presentarle nuevas verduras a sus niños pequeños. Use verduras frescas de la estación al gusto como ingrediente de cobertura de esta pizza.

Información nutricional

Por cada ración

270 calorías

Total de grasa:	6 g
Grasa saturada:	2.5 g
Proteína:	12 g
Total de carbohidratos:	40 g
Fibra dietética:	9 g
Sodio:	390 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de calcio

 Buena fuente de hierro

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral o 2 panecillos English muffins, cortados a la mitad
- 1/2 taza de salsa de espagueti baja en sodio
- 1/2 taza de trocitos de piña en su jugo, escurrida
- 1/2 taza de jamón magro, cortado en cubitos
- 1/2 de taza de queso mozzarella con grasa reducida, rallado

Instrucciones

1. Tueste el pan o el panecillo English muffin hasta que esté ligeramente dorado.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Coloque el pan o el panecillo English muffin tostado en un molde para hornear.
4. Unte la 1/2 de la salsa de espagueti sobre cada rebanada de pan o mitad de panecillo inglés.
5. Coloque 1/2 de los trocitos de piña y la 1/2 del jamón en cubitos sobre la salsa de espagueti en cada rebanada de pan o mitad de panecillo English muffin.
6. Añada 2 cucharadas de queso sobre la piña y jamón de cada rebanada de pan o mitad de panecillo English muffin.
7. Hornee a 350°F de 4 a 6 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan o los panecillos estén completamente calientes.

Sugerencia

Cocine deliciosas variedades de pizza reemplazando la piña y el jamón de esta receta con otras verduras y otros tipos de carnes magras.



Invención de bailes

Toque algo de buena música y pónganse a bailar. Deje que sus niños inventen un nuevo baile y que le den un nombre; Pudieran inventar un baile y darle como nombre el apellido de la familia. Elijan un día de esta semana para inventar un nuevo baile.