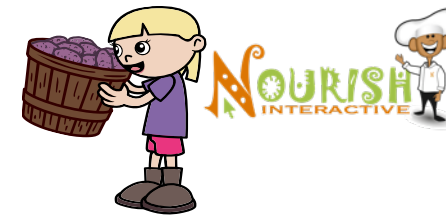


Mayo 2016

Diviértete en el sol y siembra un jardín



Domingo

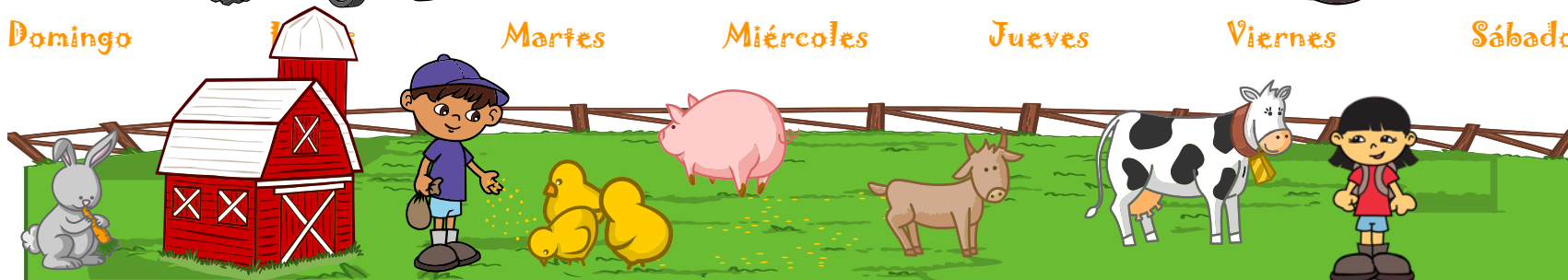
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

El jugo de naranja recién exprimido esta repleto de vitamina C si azúcar agregada.

2

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

3

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

4

Siembre una hierba en un tiesto pequeño con su niño.

5

¡Celebre el **Cinco de Mayo!** ¡Pruebe la salsa para condimento bajo en calorías!

6

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

7

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

8

Sea una familia activa. Haga planes para una actividad favorita para el **Día de la Madre.**

9

Hagan arte en la acera con tiza o jueguen a la rayuela.

10

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

11

Lee 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

Las frutas enlatadas son buena fuente de vitaminas y minerales.

25

Échele arándanos agrios y nueces picadas a la avena instantánea.

26

Saque las bicicletas y planee un paseo.

27

Arme un curso de obstáculos en su patio o en un parque.

28

Úntele crema de maní a palitos de apio. Póngale pasas por encima.