

ALIMENTACION SALUDABLE PARA SU HIJO DE 6-10 AÑOS DE EDAD

Elecciones Preferibles

- Utilice nuevas medidas para animar a su niño a probar alimentos nuevos y sanos.
- Mantenga los alimentos sanos que su niño prefiere dentro de su alcance.
- Proveer desayuno diario, incluso si usted esta de prisa.
- La hora de comer es tiempo de familia, mantenerla agradable con conversación y compartir. Evite utilizar este tiempo para regañar.

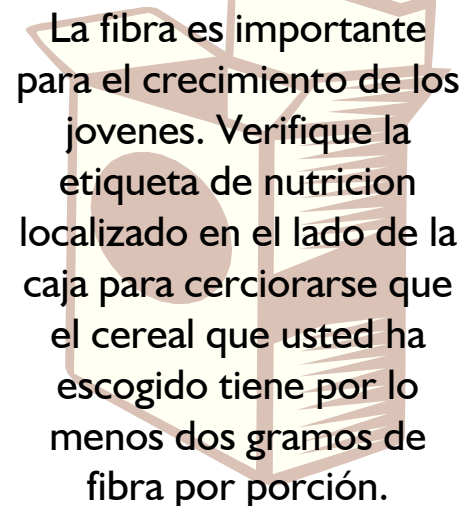
Actividades Sanas

- Averigüe los programas económicos que los clubs locales le ofrecen.
- Mantenga un balance de cada hora de television a una hora de activida fisica!

Planear El Exito

- Empesar con pasos pequeños asta construir el exito. Escoja un cambio pequeño que usted y sufamilia puedan hacer juntos por ejemplo eliminando la soda. Después de dominar el cambio, escoja otro cambio por ejemplo disminuir las porciones de comida.
- Ponga un buen ejemplo no haciendo dietas o vijilando su peso constantemente. Enfocarse en el beneficio de buena salud, comer bien y estar fisicamente activo.

Escoja Cereales Ricos En Fibra



La fibra es importante para el crecimiento de los jovenes. Verifique la etiqueta de nutricion localizado en el lado de la caja para cerciorarse que el cereal que usted ha escogido tiene por lo menos dos gramos de fibra por porción.