

# Abril 2016



Domingo

Lunes

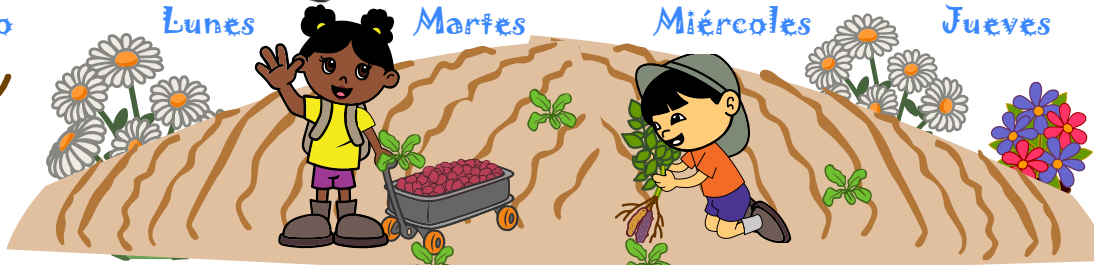
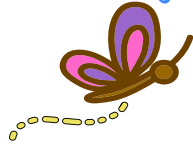
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



**1**  
Es el **Día de los Inocentes**. Puede hacerles una broma a sus niños, sírvales solo postre para la cena.

**2**  
Celebre los logros de su familia. Aun los pequeños logros se multiplican.

**3**  
Pruebe los panqueques de trigo integral.

**4**  
Planea para una comida con vegetales, granos integrales y frijoles en vez de carne.

**5**  
Si su niño de 4 años consume 4 cucharadas de proteína, ha cumplido con su necesidad diaria.

**6**  
Todo movimiento vale; enséñeles a los niños a subir las escaleras en vez del ascensor hoy.

**7**  
Este fin de semana lleve a los niños a su escuela local y hagan carreras por la pista.

**8**  
Escoja una nueva fruta para probar esta semana.

**9**  
Los doctores recomiendan que se duerman por 7 o 8 horas. Los niños necesitan más.

**10**  
Enséñeles a sus niños a que suelten el remoto y que se levanten a cambiar el canal.

**11**  
Probar nuevos alimentos le ayudará a su niño a ser buen comedor.

**12**  
Usted el mejor comercial para sus niños. ¡Diviértase con la nutrición!

**13**  
Trate de incluir algo de todos los grupos alimenticios.

**14**  
Este fin de semana lleve a los niños a su escuela local y hagan carreras por la pista.

**15**  
Haga una lista de compras de todos los alimentos que necesita con la ayuda de los niños.

**16**  
Para una merienda saludable para los niños ponga un plato de vegetales con una salsita baja en grasa.

**17**  
Evite los alimentos empanizados y fritos. Tienen alto contenido de grasa y calorías.

**18**  
Mantenga bajas las calorías, escoja las papitas horneadas en vez de las regulares.

**19**  
Si su niño no puede tomar leche descremada o de 1%, pruebe la leche de soya con calcio.

**20**  
Enséñeles a los niños juegos que les enseñen a mantenerse saludables.

**21**  
¡Ser activo es divertido!

**22**  
¡Es el **Día de la Tierra**! Enséñeles a sus niños a reciclar.

**23**  
Haga los músculos, huesos y tendones más fuertes con actividades como saltar.

**24**  
Para evitar la bacteria compre últimos los alimentos que necesitan refrigeración.

**25**  
¡Manténgas activo!

**26**  
¡Enséñeles a sus niños a amar el caminar!

**27**  
Los alimentos altos en fibra incluyen frijoles, panes integrales, y frutas y vegetales frescos.

**28**  
Los niños lo más probable comerán frutas que ya están picadas.

**29**  
Encuentre un pan alto en fibra y más bajo en calorías leyendo las etiquetas alimenticias.

**30**  
Pídale a su niño que tararee la canción del alfabeto mientras se lava los dientes.

