



# Octubre 2015



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1  
Enséñeles a sus niños a colorear su plato como un arco iris de vegetales.

2  
El ejercicio para los niños debe ser más como juego y menos como trabajo.

3  
Use platos más pequeños para ayudarles a los niños a controlar las raciones.

4  
Recomienda que los niños del K a 5 grado necesitan comer 645 calorías para almuerzo diario.

5  
Sustituya el arroz, pan y pasta blancos con arroz y productos integrales.

6  
Mantenga el corazón saludable con bastantes frutas, vegetales y granos integrales.

7  
Hoy es el **Día Nacional de Caminar a la Escuela.**

8  
Lleve a los niños a una caminata para ver cuantos diferentes colores de hojas pueden ver.

9  
Los padres tiene la mayor influencia en el ejercicio de los niños.

10  
Enséñeles a sus niños a caminar para una actividad saludable diaria.

11  
Sustituya la mayonesa regular con una baja en grasa o sin grasa.

12  
Póngale mini zanahorias para la merienda de su niño hoy.

13  
Las nueces son una gran fuente de proteína y aceites saludables.

14  
Enséñeles a sus niños los tamaños de las raciones usando la mano.

15  
Enséñele a su niño a leer las etiquetas con una búsqueda del tesoro en la despensa.

16  
Hoy comienza la Semana Nacional de la Educación de Nutrición

17  
Hoy organice su refrigerador y tire todo lo que no valga.

18  
Los platos salteados, al vapor, asados, u horneados son opciones más saludables.

19  
Corte el pan en formas divertidas con un cortador de galletas.

20  
Cuando vaya de compras fijese en la fecha de caducidad para asegurarse que estén corrientes.

21  
Las sodas y los refrescos deportivos pueden contener hasta 13 cucharaditas de azúcar agregada.

22  
Cuando le haga un sándwich a su niño, use pan 100% integral.

23  
Enséñeles a sus niños a lavarse las manos por 20 segundos para luchar contra la flu.

24  
Hagan arte en la acera con tiza o jueguen a la rayuela

25  
Haga pinchos. Póngale cubitos de queso bajo en grasa a palitos de pretzels

26  
Prepárese para un saludable Halloween discutiendo algunas pautas para dulces.

27  
Opte por alimentos en su estado natural como naranjas en vez de jugo de naranja.

28  
Planee una saludable fiesta de Halloween usando frutas dulces.

29  
En vez de dulces, regale delicias sin azúcar este año para Halloween.

30  
Cuando esté en el consultorio del pediatra háblele del índice de masa corporal. IMC.

31  
¡Feliz y saludable **Día de Halloween!**

