

# Noviembre 2016



Domingo

Lunes

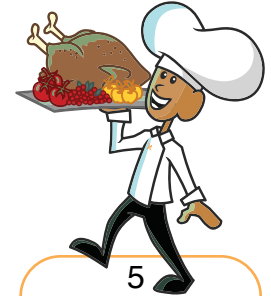
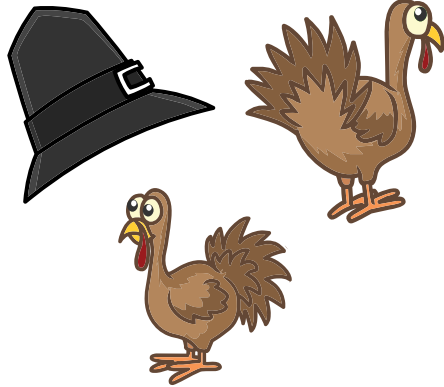
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



**1**  
Para evitar enfermedades, escoja su alimentos fríos para que lleguen fríos a casa.

**2**  
La chirivía es dulce y una buena fuente de fibra.

**3**  
Deles jugo 100% de fruta y cuidado con las reclamas de propaganda.

**4**  
Evite los accidentes de ahogo, no permita que los niños jueguen ni corran cuando coman.

**5**  
Coloque la comida en el plato de una forma divertida.

**6**  
Los niños necesitan la Vitamina D para tener huesos fuertes y luchar contra las enfermedades.

**7**  
Una granada tiene alto contenido de vitamina C y potasio.

**8**  
Los vegetales frondosos verde oscuros contienen mucho hierro.

**9**  
Solo 1 en 6 personas se lava las manos después de ir al baño.

**10**  
Es importante revisar el tamaño de ración en la etiqueta alimenticia.

**11**  
Alabe a los niños cuando estén activos.

**12**  
Hoy vigile bien el colesterol.

**13**  
Mantenga un gráfico de la actividad física en la puerta de su refrigerador.

**14**  
Deje que sus niños disfruten de la granada este otoño.

**15**  
1/4 de una taza de arándanos cuenta como una ración de fruta.

**16**  
Este año prepare la salsa con caldo.

**17**  
Haga la cocina para las fiestas más saludable cambiando la receta un poco.

**18**  
Agréguales un poco más de frutas y vegetales a las recetas para las fiestas.

**19**  
Permita que los niños ayuden a escoger las frutas y vegetales para el Día de Acción de Gracias.

**20/27**  
Enséñeles a los niños a comer despacio y saborear su comida.

**21/28**  
Cuando hornee use spray antiadherente en vez de mantequilla o aceite.

**22/29**  
Salga a dar una caminata vigorosa con la familia.

**23/30**  
Llévese los niños al mercado para ayudarlo con la compra.

**24**  
**¡Feliz Día de Acción de Gracias!** Comience su día feriado con ejercicio.

**25**  
A los niños les gustan las cosas familiares, Repita las actividades favoritas a menudo.

**26**  
Sirva panqueques usando moldes para galletas y decórelas con fruta.

