



Marzo 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



6

Pídales a los niños que encuentren los vegetales verdes en la tienda de comestibles.

7

¡Para una sabrosa merienda verde pruebe un kiwi!

8

Decore su plato con los colores del arco iris.

9

Pruebe los espárragos verdes mezclados con pasta.

10

Un desayuno saludable contiene por lo menos tres de los grupos alimenticios

11

Pida que los niños le ayuden en la cocina.

12

Los niños necesitan 1 hora de ejercicio cada día.

13

Busque frutas verdes y haga una ensalada

14

¡La col es una rica fuente de Vitamina A, C, E y B!

15

Los niños aprenden de los alimentos a la hora de comer.

16

Enséñeles a los niños del vegetal verde de la suerte.

17

Pida que los niños ayuden a planear un "Menú de la suerte" verde para el **día de San Patricio**.

18

Evite palabras como "nunca" y "malo" con los alimentos.

19

Haga un picnic en el parque.

20

Fije una hora diaria para comer juntos en familia.

21

Haga la lectura de las etiquetas alimenticias un juego divertido.

22

Sea paciente y positiva mientras los niños aprenden de los alimentos saludables

23

Camine por el parque, siembre un árbol, instale su propio jardín.

24

Puede hacer las papas fritas más saludables si las hornea

25

Haga una lista de las actividades que a sus niños les gustan hacer.

26

Pida que los niños le ayuden con las tareas domésticas.

27

La sonrisa reduce el estrés.
Feliz Pascua

28

Escoja una receta y hable con los niños de lo que es un ingrediente saludable.

29

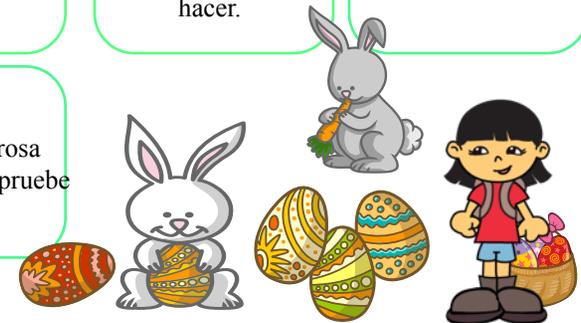
Los almendras, nueces, pecanas y maníes contienen aceite saludable para el corazón.

30

Estírese por unos cuantos minutos por la mañana.

31

¡Para una sabrosa merienda verde pruebe un kiwi!.



Mas Nutrición Divertido es.ChefSolus.com

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados