



# Enero 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



BEING ACTIVE & EATING HEALTHY IS FUN!

3

Pídales a los niños que le ayuden en la cocina.

4

Los frijoles están ahora en el grupo de "las carnes" porque están llenos de proteína.

5

Trate de limitar la televisión a 2 horas al día.

6

Sea paciente. Cambiar hábitos toma tiempo.

7

Pida que los niños ayuden con el menú semanal.

8

Piense en pequeño. Puede lograr cualquier meta un paso a la vez.

9

No se necesita un gimnasio para estar activo. Dé una caminata.

10

Deje la copa de frutas para una merienda rápida y saludable.

11

Busque el 100% al comprar trigo integral.

12

Caminar en la nieve usa más músculos y quema más calorías.

13

Hable de sus metas saludables a la hora de la comida.

14

Pida que los niños le ayuden a escoger los vegetales en el supermercado.

15

Desarrolle hábitos saludables juntos en familia este invierno.

16

¡Trate de caminar 10,000 pasos cada día!

17

Celebre los logros de su niño y de su familia.

18

¿Prepara pasta esta noche? Hágala una cena saludable con pasta integral.

19

Alabe a su niño por tratar de cambiar sus hábitos. Dele ánimo.

20

Abríguense y caminen a la biblioteca.

21

Tire las meriendas malas para la salud que pueden hacer descarrilar las metas de su niño.

22

Evalúe las metas saludables de su familia.

23

Sea positivo. Sonreír es bueno para la salud.

24/31

Puede agregarle muchos vegetales a las sopas para una deliciosa cena que llena.

25

Escoja carnes magras como pechuga de pollo, jamón o rosbif magros.

26

Déjele una notita saludable y divertida en la lonchera

27

Deje tiempo cada día para la actividad. Hágalo parte de la rutina diaria familiar.

28

Busque el 100% al comprar trigo integral.

29

Pídales a los niños que le ayuden en la cocina.

30

Pida que su niño anote su progreso

