

# Diciembre 2015



**Domingo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**



1 Use la hora de la merienda para agregar otra mitad de ración de frutas o vegetales.	2 Sea divertido y positivo.	3 Enséñeles a sus niños de los alimentos saludables de todos los grupos alimenticios.	4 ¿Está lloviendo? Suba la música y baile adentro.	5 A los niños se les puede exponer a ciertos alimentos hasta 12 veces antes de que los prueben.
6 Cómase una ensalada fresca o sopa antes de salir para esa fiesta navideña.	7 Para una merienda saludable corte un melón en cubitos y envuélvalos con jamón.	8 Los arándanos están en temporada y contienen muchas vitaminas y antioxidantes.	9 Los años preescolares son cuando se forman muchas actitudes para la comida por vida.	10 Abríguense bien y salgan a dar una caminata juntos.
11 La mayor influencia sobre la salud de los niños la tienen los padres.	12 Cuidado con el ponche de huevos. Una taza puede contener casi 350 calorías.	13 Cómase una onza de nueces diario para aceites saludables.	14 Use mantequilla en spray para sus panecillos y vegetales.	15 En un evento festivo permítase su alimento favorito.
16 Sustituya algunos ingredientes saludables en sus recetas favoritas.	17 Prepare chocolate caliente para los niños con leche descremada o baja en grasa.	18 La temporada festiva puede ser muy agitada. Manténgase activo	19 Aumente su actividad subiendo las escaleras en vez de subir en ascensor.	20 Tome una caminata a paso ligero por 10 minutos para un aliviar el estrés de estar toda la familia junta.
21 Cuando sirva pastel, haga pedacitos más pequeños y ofrézcalo con fruta al lado.	22 Corte la fruta kiwi por la mitad y enséñele a su niño a comérselo con una cuchara.	23 Los niños necesitan una merienda saludable entre comidas.	24 ¡Encuentre una actividad familiar y diviértanse!	25 <b>Felices Fiestas. ¡Feliz Navidad!</b> Disfrute del tiempo con la familia.
26 Los niños aceptan un alimento nuevo mejor si aprenden de éste primero.	27 Coman sus comidas juntos en familia.	28 Apague el televisor y juegue algunos juegos en familia.	29 La merienda es una oportunidad para agregar alimentos saludables de los grupos alimenticios.	30 Revise el año pasado y resuelva a mejorarse, amar más y vivir más sano.
31 Decore la mesa con los colores de frutas y vegetales.				