

Diciembre 2015

! Las nueces te dan un montón de Proteínas i



Domingo

Lunes

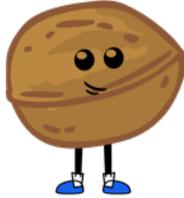
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



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

Come comidas sin carne los lunes este diciembre.

16

Sustituya algunos ingredientes saludables en sus recetas favoritas.

17

Prepare chocolate caliente para los niños con leche descremada o baja en grasa.

18

Revise el año pasado y resuelva a mejorarse, amar más y vivir más sano.

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

Los niños aprenden de los hábitos de sus padres. Sea un buen modelo a seguir para la alimentación saludable.

26

Los niños aceptan un alimento nuevo mejor si aprenden de éste primero.

27

Coman sus comidas juntos en familia.

38

Apague el televisor y juegue algunos juegos en familia.

29

Abríguense bien y salgan a dar una caminata juntos.

30

Cómase una onza de nueces diario para aceites saludables.

31

Decore la mesa con los colores de fruta vegetales.



Mas Nutrición Divertido es.ChefSolus.com

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados