



Abril 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1
Es el **Día de los Inocentes**. Puede hacerles una broma a sus niños, sírvales solo postre para la cena.

2
Celebre los logros de su familia. Aun los pequeños logros se multiplican.

3
Pruebe los panqueques de trigo integral.

4
Planea para una comida con vegetales, granos integrales y frijoles en vez de carne.

5
Si su niño de 4 años consume 4 cucharadas de proteína, ha cumplido con su necesidad diaria.

6
Todo movimiento vale; enséñeles a los niños a subir las escaleras en vez del ascensor hoy.

7
Este fin de semana lleve a los niños a su escuela local y hagan carreras por la pista.

8
Escoja una nueva fruta para probar esta semana.

9
Los doctores recomiendan que se duerman por 7 o 8 horas. Los niños necesitan más.

10
Enséñeles a sus niños a que suelten el remoto y que se levanten a cambiar el canal.

11
Probar nuevos alimentos le ayudará a su niño a ser buen comedor.

12
Usted el mejor comercial para sus niños. ¡Diviértase con la nutrición!

13
Trate de incluir algo de todos los grupos alimenticios.

14
Este fin de semana lleve a los niños a su escuela local y hagan carreras por la pista.

15
Haga una lista de compras de todos los alimentos que necesita con la ayuda de los niños.

16
Para una merienda saludable para los niños ponga un plato de vegetales con una salsita baja en grasa.

17
Evite los alimentos empanizados y fritos. Tienen alto contenido de grasa y calorías.

18
Mantenga bajas las calorías, escoja las papitas horneadas en vez de las regulares.

19
Si su niño no puede tomar leche descremada o de 1%, pruebe la leche de soya con calcio.

20
Enséñeles a los niños juegos que les enseñen a mantenerse saludables.

21
¡Ser activo es divertido!

22
¡Es el **Día de la Tierra**! Enséñeles a sus niños a reciclar.

23
Haga los músculos, huesos y tendones más fuertes con actividades como saltar.

24
Para evitar la bacteria compre últimos los alimentos que necesitan refrigeración.

25
¡Manténgas activo!

26
¡Enséñeles a sus niños a amar el caminar!

27
Los alimentos altos en fibra incluyen frijoles, panes integrales, y frutas y vegetales frescos.

28
Los niños lo más probable comerán frutas que ya están picadas.

29
Encuentre un pan alto en fibra y más bajo en calorías leyendo las etiquetas alimenticias.

30
Pídale a su niño que tararee la canción del alfabeto mientras se lava los dientes.

