



¡Ser activo cada día!

Julio 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Desarrolle hábitos saludables de sus actividades favoritas.

2

Planee las comidas para la semana con la ayuda de los niños.

3

Los menús económicos con raciones grandes pueden contener 600 calorías.

4

Elogie a su familia por comprometerse a ser activa.

5

Sustituya arroz integral de grano largo o pasta integral en vez de arroz usar blanco.

6

Los comerciales ofrecen una oportunidad para estar activo.

7

El baloncesto es una actividad divertida que la familia entera puede hacer.

8

Visite un mercado de granja local para sus frutas y vegetales en temporada.

9

Empiece este lunes con una caminata familiar por el vecindario.

10

Planee comidas saludables que se puedan preparar en poco tiempo.

11

Asegúrese de cortarles las uvas a los menores de 4 años para que no se ahoguen.

12

No permita a los niños merendar por dos horas antes de comer para que tengan hambre.

13

Busque divertidas recetas para servirle vegetales a su familia.

14

El ejercicio no tiene que ser aburrido. Llévase a los niños a una caminata de la naturaleza.

15

Limite la cantidad de meriendas listas para comer que compra.

16

Programa las citas de sus niños para el dentista para dientes sanos.

17

El brócoli es el superhéroe de los vegetales, repletos de vitaminas.

18

Pida que los niños le ayuden a preparar brochetas de frutas.

19

Descongelar la carne en el microondas puede afectar la calidad

20

Pida que los niños le ayuden a encontrar recetas divertidas.

21

Las caminatas pueden ser divertidas para su familia entera.

22

Un viaje a la playa o al lago es siempre una actividad divertida.

23

Agréguelas color a sus ensaladas con frutas en temporada.

24/31

Demuéstreles a sus niños las muchas variedades de melones.

25

Los comerciales ofrecen una oportunidad para estar activo.

26

Aplíquelo protector solar a su niño diario.

27

Coma frutas secas como albaricoques, higos o pasas para merendar.

28

Las dietas altas en fibra son muy buenas para la familia entera mantener o perder peso.

29

Celebre un festival al aire libre. Su periódico local tiene actividades para niños.

30

Antes de ir al festival, desayune y planee su almuerzo.