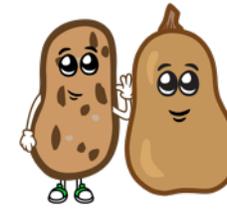




# Marzo 2016



Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Haga la hora de la cena tiempo para conversar.

2

Enséñeles a sus niños a cantar el abecedario mientras se lavan las manos.

3

Comparta un cuento de su vegetal verde o fruta favorita.

4

Lo mejor de la mañana comienza con un desayuno saludable.

5

Estírese por unos cuantos minutos por la mañana.

6

Pídales a los niños que encuentren los vegetales verdes en la tienda de comestibles

7

¡Para una sabrosa merienda verde pruebe un kiwi!

8

Decore su plato con los colores del arco iris.

9

Pruebe los espárragos verdes mezclados con pasta.

10

Un desayuno saludable contiene por lo menos tres de los grupos alimenticios.

11

Pida que los niños ayuden a planear un "Menú de la suerte" verde.

12

Los niños necesitan 1 hora de ejercicio cada día.

13

Busque frutas verdes y haga una ensalada

14

¡La col es una rica fuente de Vitamina A, C, E y B!

15

Los niños aprenden de los alimentos a la hora de comer

16

Enséñeles a los niños del vegetal verde de la suerte.

17

Pida que los niños le ayuden en la cocina.

18

Evite palabras como "nunca" y "malo" con los alimentos.

19

Haga un picnic en el parque.

20

Limite el tiempo de TV a 2 horas o menos al día.

21

Fije una hora diaria para comer juntos en familia.

22

Haga la lectura de las etiquetas alimenticias un juego divertido.

23

Los anacardos, almendras, nueces, pecanas y maníes contienen aceite saludable para el corazón.

24

La sonrisa reduce el estrés.

25

Puede hacer las papas fritas más saludables si las hornea

26

Haga una lista de las actividades que a sus niños les gustan hacer.

27

Pida que los niños le ayuden con las tareas domésticas.

28

Sea paciente y positiva mientras los niños aprenden de los alimentos saludables.

29

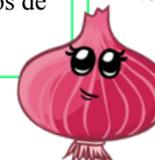
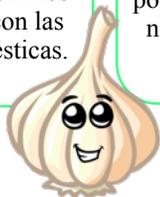
¡Para una sabrosa merienda verde pruebe un kiwi!

30

Busque cereales y panes por lo menos con 4 gramos de fibra.

31

Hoy organice su refrigerador y tire todo lo que no valga.



Mas Nutrición Divertido es.ChefSolus.com

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados