



Noviembre 2016



Las frutas son un delicioso merienda

Domingo

Lunes

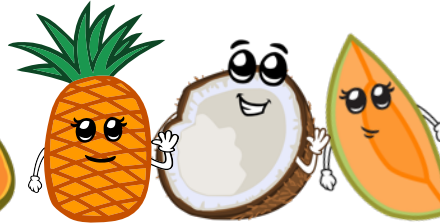
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado



1

Para evitar enfermedades, escoja su alimentos fríos para que lleguen fríos a casa.

2

La chirivía es dulce y una buena fuente de fibra.

3

Deles jugo 100% de fruta y cuidado con las reclamas de propaganda.

4

Evite los accidentes de ahogo, no permita que los niños jueguen ni corran cuando coman.

5

Coloque la comida en el plato de una forma divertida

6

Los niños necesitan la Vitamina D para tener huesos fuertes y luchar contra las enfermedades.

7

Una granada tiene alto contenido de vitamina C y potasio.

8

El grano enriquecido y los vegetales frondosos verde oscuros contienen mucho hierro.

9

Solo 1 en 6 personas se lava las manos después de ir al baño.

10

Es importante revisar el tamaño de ración en la etiqueta alimenticia.

11

Alabe a los niños cuando estén activos.

12

Hoy vigile bien el colesterol.

13

Mantenga un gráfico de la actividad física en la puerta de su refrigerador.

14

Deje que sus niños disfruten de la granada este otoño.

15

1/4 de una taza de arándanos cuenta como una ración de fruta.

16

Este año prepare la salsa con caldo.

17

Descongelar la carne en el refrigerador es una buena práctica para la seguridad de alimentos.

18

Cuando vaya de compras fíjese en la fecha de caducidad para asegurarse que estén corrientes.

19

Permita que los niños ayuden a escoger las frutas y vegetales para la cena.

20/27

Enséñeles a los niños a comer despacio y saborear su comida.

21/28

Cuando hornee use spray antiadherente en vez de mantequilla o aceite.

22/29

Comience su día feriado con ejercicio.

23/30

Salga a dar una caminata vigorosa con la familia.

24

A los niños les gustan las cosas familiares, Repita las actividades favoritas a menudo.

25

Llévese los niños al mercado para ayudarlo con la compra.

26

Sirva panqueques usando moldes para galletas y decórelos con fruta.