



Menú



SEPTIEMBRE 2020

Alimentación de los niños

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

 <p>★</p>	<p>Recuerda cada día la importancia de la primera comida, el desayuno.</p> <p>01</p>	<p>El desayuno activa el cuerpo y permite mantener la energía durante el día más fácilmente.</p> <p>02</p>	<p>Lograr que los niños establezcan el hábito de tomar un buen desayuno a una edad temprana.</p> <p>03</p>	<p>Elige snacks saludables.</p> <p>04</p>	<p>Snacks como: fruta, palomitas de maíz, nueces sin sal y yogurt sin sabor.</p> <p>05</p>	<p>Bebe agua durante todo el día.</p> <p>06</p>
<p>Haz del agua la mejor opción para beber a la hora de las comidas.</p> <p>07</p>	<p>Prefiere las frutas enteras antes que en jugo.</p> <p>08</p>	<p>Recuerda la importancia de consumir vegetales.</p> <p>09</p>	<p>Incentiva a los niños a tener una dieta más variada.</p> <p>10</p>	<p>Coman juntos en familia.</p> <p>11</p>	<p>Es tentador cenar en frente del televisor, almorzar en tu escritorio, y comer snacks, recuerda no hacerlo.</p> <p>12</p>	<p>Incentiva a los niños a tener comidas familiares en la mesa.</p> <p>13</p>
<p>Las comidas familiares enseñan habilidades sociales muy valiosas.</p> <p>14</p>	<p>Diviértanse en la cocina.</p> <p>15</p>	<p>Los niños son más propensos a aventurarse y diversificar sus comidas si saben cocinar.</p> <p>16</p>	<p>Dale a los niños sus propios delantales de cocina.</p> <p>17</p>	<p>Deja a los niños ayudarte regularmente con tareas pequeñas.</p> <p>18</p>	<p>A medida que se hacen mayores, déjalos preparar la cena una vez a la semana.</p> <p>19</p>	<p>Enseña a los niños a comer despacio.</p> <p>20</p>
<p>Comer despacio es muy bueno para el control del peso, a cualquier edad.</p> <p>21</p>	<p>El mensaje de estar satisfechos toma cerca de 20 minutos en llegar desde el estómago al cerebro.</p> <p>22</p>	<p>Importante que los niños aprendan a comer más despacio y a masticar apropiadamente sus comidas.</p> <p>23</p>	<p>Todos los colores vibrantes de las frutas y vegetales vienen de los químicos naturales de las plantas que tienen efectos saludables en nuestros cuerpos.</p> <p>24</p>	<p>Colores distintos de frutas y vegetales tienen efectos distintos, así que es muy bueno comer una variedad de colores diferentes cada día.</p> <p>25</p>	<p>Snack colorido de diferentes frutas o corta vegetales en formas interesantes.</p> <p>26</p>	<p>La mayoría de los bebés y los niños necesitan probar algo nuevo de siete a diez veces, antes de que les guste.</p> <p>27</p>
<p>Dile a los niños que probar nuevas cosas es una señal de que están creciendo.</p> <p>28</p>	<p>Involucrarlos en las compras y dejarlos elegir, es una buena manera de que quieran probar nuevos alimentos.</p> <p>29</p>	<p>Buenos hábitos alimentarios desde pequeños.</p> <p>30</p>	<p>DIA 2</p>  <p>LUNA LLENA ★</p>	<p>DIA 10</p>  <p>4° MENGUANTE ★</p>	<p>DIA 17</p>  <p>LUNA NUEVA ★</p>	<p>DIA 23</p>  <p>4° CRECIENTE ★</p>

