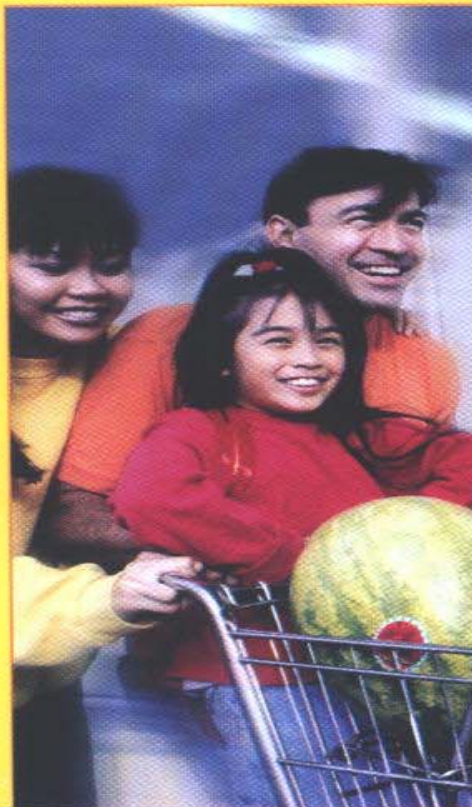


20 Hábitos para Ayudar a sus Niños a estar

fit for learning™

1. Sea un buen modelo para sus niños.
2. Parta frutas y verduras y manténgalas accesibles para los niños.
3. Cene con sus niños.
4. Invite a sus niños a ir de compras con usted y a que le ayuden a preparar las comidas.
5. Camine o vaya en bicicleta con sus niños.
6. Déle a sus niños leche fat-free o low-fat.
7. Reduzca las golosinas que consumen en casa.
8. Sea selectivo con la comida fuera de casa.
9. Cuento las calorías que consumen.
10. Cuando vaya de compras, lea con sus niños las etiquetas de los alimentos.
11. Limite a una hora al día que sus niños vean televisión, juegos de video o computadora.
12. Coma verduras con sus niños.
13. Compre pan de trigo integral en lugar de pan blanco.
14. Recuérdele a sus niños tomar mucha agua.
15. Anime a sus niños a comer frutas como bocadillo.
16. Mantenga a sus niños físicamente activos una hora todos los días.
17. Mantenga un ambiente placentero a la hora de comer.
18. Modere el consumo de azúcar en su casa.
19. Elija y prepare comidas con menos sal.
20. Asegúrese que todos los días sus niños tomen desayuno saludable.



www.fitforlearning.org



fit for learning™

20 hábitos para estar listos para aprender es presentado por la Oficina de Educación del Condado de Santa Clara en cooperación con Healthy Silicon Valley

Gracias a la generosidad de nuestros patrocinadores

HEALTHTrust

Nutrition & Wellness
Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System



KAISER
PERMANENTE®

BARNES & NOBLE
BOOKSELLERS

mattson

THE David & Lucile Packard
Foundation

