

CATCH

Un Enfoque coordinado hacia la salud infantil

Boletín de noticias para Padres

Mayo de 2010

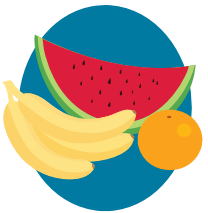


Consejos Para un Verano Saludable



No es raro que los hábitos alimentarios y hábitos de actividad cambien durante el verano sin la estructura y la rutina de la escuela. Mantenga a su familia saludable con estos consejos fáciles:

- ◆ Haz una lista de actividades divertidas que puedan hacer como una familia como, por ejemplo, visitar sus parques y piscinas locales y planificar salidas para cada semana.
- ◆ Limite el tiempo de televisión a no más de dos horas por día.



Recuerde:
Actividad física es importante en la escuela y durante vacaciones de verano. ¡Los niños necesitan 60 minutos al día!

- ◆ En lugar de comida rápida, planifique sus comidas por adelantado y haga que los

niños ayuden. Ensaladas y frutas son refrescantes en climas cálidos.

- ◆ Defina tiempos para bocadillos para que los niños no estén comiendo todo el día. Llene su refrigerador con bocadillos saludables como frutas y verduras frescas.

Gáñele al calor con un delicioso helado saludable! Receta en la página 2

- ◆ Asegure que los niños se mantengan hidratados con agua. Agregue rajadas de fruta para un sabor nuevo.
- ◆ Límite refrescos azucarados como soda a sólo una de vez en cuando, no todos los días. Tomen leche baja en grasa o sin grasa con las comidas.
- ◆ Si su hijo le gusta jugo de frutas, elija un jugo de 100% fruta y límitelo a 6 onzas por día.

www.nourishinteractive.com

Caminar y Conversar: Ideas de Actividades para Padres e hijos

¡Diversión de verano acaba de empezar! Mantenga hábitos saludables con estas ideas:

Póliza de diversión de verano – Como una familia, crea hábitos saludables este verano. Establece algunas reglas para ver la televisión, jugar juegos de video y pasar tiempo en la computadora. Hable con su hijo y determine un límite de tiempo para cada día. Esto liberará tiempo para que sean más activos y jueguen afuera. www.nourishinteractive.com

¿Es la elección saludable fácil? – ¿A qué actividades y alimentos pueden sus hijos tener acceso fácilmente? ¿Qué bocadillos saludables, si hay algunos alrededor, comerían y que necesitan para poder seleccionar actividades físicas en vez de elegir ver la televisión? www.familiesonlinemagazine.com/teens/



Ideas divertidas para actividades de verano

Es más probable que niños tomen decisiones saludables cuando sus padres dan un buen ejemplo. Si hace cosas activas, lo más probable es que su hijo también lo hará.

Verano será una brisa con estas actividades divertidas:

- ◆ Disfrute de la alberca. Motiva carreras de nadar o un juego activo como Marco Polo.
- ◆ Haz un curso de obstáculo en su patio o en un patio de recreo. Use una variedad de obstáculos para desafiar sus habilidades como, por ejemplo, una cuerda de saltar, una pelota de fútbol o una raqueta de tenis.
- ◆ ¡Juegue baloncesto!
- ◆ Juegue tenis en las canchas de su vecindario.
- ◆ Organice un partido de fútbol con niños y adultos.
- ◆ Haga una cacería de carroñero alrededor del barrio.
- ◆ Visite su YMCA local para actividades bajo techo o campamentos de verano.



Involucre a los niños en la planificación de sus actividades. Dígalos que hagan una lista de sus actividades favoritas y colóquela en el refrigerador. Dígalos que marquen las actividades cada vez que hagan la actividad. ¡Que se divierta!

www.nourishinteractive.com

¡Una Delicia Dulce de Verano!

Paletas de jugo de fruta 100%

Ingredientes/Materiales:

- Su jugo de fruta favorito de 100% jugo
- Moldes de paleta

Instrucciones:

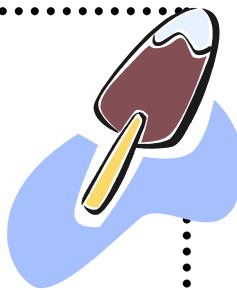
1. Sirva el jugo adentro de los moldes.
2. Congele.
3. ¡Disfrute!

TIP: Si no tienes moldes de paletas, utilice tazas de papel de 3 onzas y palos de madera .

Variación: Haga paletas en capas llenando moldes a 1/3 con jugo 100% natural y congelando por una hora antes de agregar otra capa de otro jugo 100% natural. Incluso puede intentar una capa de jugo 100% natural, una capa de leche baja en grasa (2-3 cucharadas), y luego otra capa de jugo 100% natural.

Recetas saludables de paleta
www.healthy-kids-snacks.com/category/popsicle-recipes

¡Un bocadillo fácil para los niños!



CATCH

(un enfoque coordinado hacia la salud infantil)
es un programa diseñado para ayudar a las escuelas a enseñar a los niños y las familias acerca de actividad física saludable y los hábitos nutricionales. Para obtener más información, visite: www.sph.uth.tmc.edu/catch

