

Estimada familia:

Esta semana su hijo aprendió que los productos lácteos mantienen los huesos fuertes y el cuerpo saludable.

Consejos para la familia

A los niños les encanta contar. El cocinar les da muchas oportunidades para practicar. Haga con su hijo un licuado de frutas o de productos lácteos. Pídale a su hijo que cuente los trozos de fruta congelada que entran en una taza.

¡Sea creativo para mantenerse activo! Pídale a su hijo que ponga un plato de cartón sobre su cabeza y que camine por la habitación sin dejarlo caer.

Beba leche en las comidas y sus hijos también lo harán.

¡Reflexione sobre su bebida!

- Cambie a leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) para usted y su hijo en edad preescolar.
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas.

Actividades divertidas

Cree un curso de obstáculos para su hijo

- Coloque almohadas para que ruede encima, abra cajas para que pase por un túnel y coloque hula hoops para que salte en medio.
- Ofrézcale a su hijo agua para beber después de haber estado activo.



¡Pruebe esta receta saludable con su hijo!



Licuado de fruta con productos lácteos

- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 1 taza de fruta congelada
- $\frac{3}{4}$ taza de leche con bajo contenido de grasa
- 1 banana pequeña

Ponga los ingredientes en una licuadora.

Licúe hasta que la mezcla no tenga grumos.

Los niños en edad preescolar, con supervisión, pueden cortar las bananas con un cuchillo de plástico.

Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.