

## Estimada familia:

Esta semana su hijo aprendió que los snacks saludables forman cuerpos fuertes y les dan energía para jugar.

## Consejos para la familia

**Ofrézcale varias veces la nueva comida.** Siga intentando. Muchos niños pequeños necesitan que les ofrezcan varias veces la nueva comida antes de que la prueben y que les guste. Así que, ofrézcale una pequeña cantidad. Si continúa ofreciéndoles la nueva comida, eventualmente sus hijos la probarán.

**Juegue a seguir al líder.** Haga que su hijo salte, corra, trote, brinque, marche, salte la soga y dé saltitos con usted.

## Actividades divertidas

A los niños les encanta probar las comidas que ayudaron a preparar.

- **Haga que comer saludable sea divertido.** Las ideas divertidas hacen que los niños se emocionen y prueben nuevas frutas y vegetales. Dele nombres divertidos a los vegetales y las frutas, como árboles de brócoli, ruedas de bananas y sonrisas de naranja.
- **Deje que todos ayuden.** Los niños aprenden con la práctica. Deje que su hijo preescolar arregle los vegetales y las frutas en formas o diseños divertidos. Prepare un sándwich abierto de carita poniendo una rebanada de queso con bajo contenido de grasa sobre pan de trigo integral. Agregue tomate en rodajas para los ojos y una tira de pimienta dulce para la sonrisa.

## Captura de burbujas

Deje que su hijo sople burbujas. Diviértanse persiguiéndolas, reventándolas o pisoteándolas.



## 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.