

Préndase con el Desayuno

Un desayuno nutritivo ayuda a los niños a empezar bien el día.

Consejos:

- Sirva avena con leche baja en grasa
- Agregue pasas, fresas y rodajas de banana



Use Frutas y Verduras en Cada Comida

Los niños necesitan de cinco a nueve porciones de frutas y verduras al día.

Consejos:

- Agregue lechuga y tomates a los sándwiches
- Corte la fruta en trozos pequeños



Haga que los Alimentos Aparezcan Buenos

Sea creativo y haga que los alimentos saludables se vean divertidos para comer.

Consejos:

- Póngale una cara sonriente encima de una quesadilla de queso
- Corte los sándwiches en formas divertidas



Involucre a Los Niños

Cuando los niños ayudan a preparar una comida, es más probable que lo consuman.

Consejos:

- Pídale que parta la lechuga para una ensalada
- Ayúdelo a poner aderezos de verduras encima de la pizza



Desarrolle Hábitos Alimenticios Saludables

Justo a Tiempo para La Escuela

La nutrición adecuada es importante para el desarrollo saludable de un niño. Los niños pequeños que desarrollan hábitos de alimentación saludables están mejor preparados para aprender y progresar en la escuela.

Para más información, llame a Primeros 5 Shasta al (530) 229-8300 o visite www.first5shasta.org y www.first5california.com/parents.