Creser En Buen Estado Fisico
Comer Saludable Y Hacer Exercisio

Mantener su peso

La mayoria de niños arriba de peso, no deven de perder peso. La subida de peso deve ser contendia para que la altura alcanse al peso. Empiese ya, para que su niño tenga un peso saludable. Lo mas tiempo que dure su niño arriba de peso, sera mas dificil corregir el problema.

Usted puede ayudar a su nino con:

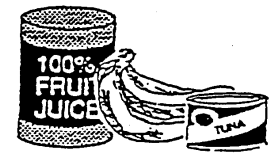
* Ofrecerle comidas saludables
* Eñsenarle como comer bien
* Animar a que juege mucho afuera y aga exercisio.

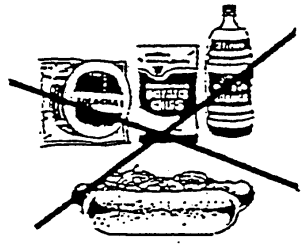
Ofercerle Comidas Saludables

Piense que le da de comer, y como le prepara la comida.

Ofrescale:

frutas y vegetables frescas
palomitas
tuna
pollo
agua leche
jugos de fruta





Ofrescale Menos:

dulces, galletas
nieve, gelatina
sodas, kool-aid
papitas
hot dogs y salchichas

* Use menos grasa, como mantequilla, aseites, mantequa, cuando guise.
* Ofrescale menos dulces y comidas fritas.
* Tenga comidas saludables como meriendas.

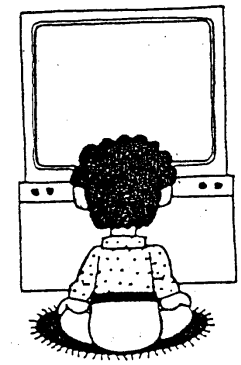
Growing Up Fit Healthy Eating Habis and Exercise
Adaptada con folletos del Inter Tribal Council de AZ Inc.

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

Costumbres Saludables de Comer

Nuestros costumbres de comer nacen muy temprano en la vida.

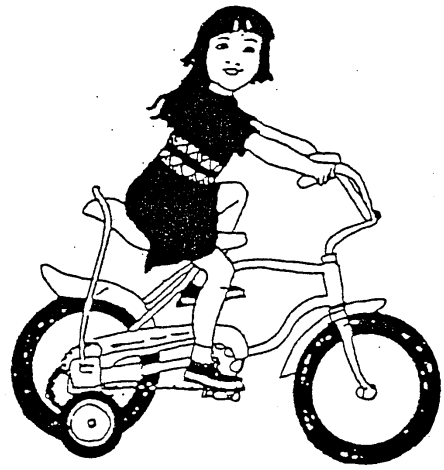
Cosas que puede hacer por su hijo:



* No lo force a deje el plato limpio, oh que coma cuando no tiene hambre.
* Limite el tiempo que mira la television y las meriendas.
* No use la comida como una recompenza oh como castigo.
* Sirva porsiones chicas, y deje que el pida mas.
* Ofresca comidas reguladas
* Haga el tiempo de la comida un tiempo agradable.
* Haga una buena muestra, comiendo comidas variables.
* Acuerdese que dandole much comida a su hijo, no es muestra de amor.

Exercisio

Anime a su hijo a que juege afuera, y acompañelo cuando pueda. Es mucho mejor jugar activo, que mirar la television. Mucho exercisio es el mejor tratamiento para prevenir oh curar a un niño que esta arriba de peso, no tanto nomas los niños sino tambien los adultos.



Ideas:

caminar
jugar con amigos oh familia
andar en bicicletas
correr
bailar
hacer tiempo para "tiempo de exercisio de familia"

Acuerdese: Mantenga a su hijo activo. Los niños comen cuando estan aburridos.

Cambios que yo hare para ayudar a mi hijo.

_____

_____

_____

_____

_____