


El papel familiar



Las familias y los encargados del cuidado pueden trabajar juntos para hacer un hogar donde es fácil comer saludablemente y ser físicamente activo. Usted puede ayudar a su niño a aprender hábitos sanos. ¡No importa si su niño está en jardín de la infancia o en el último año de educación escolar... nunca es demasiado tarde para mejorar hábitos alimenticios y ser físicamente más activo!

Cuando se trata de hacer elecciones saludables y ser físicamente activo, los adultos tienen que dar el ejemplo e involucrar a los niños en tomar decisiones saludables. Aquí hay una guía sencilla: 

Considere compartir estas ideas con aquellos que cuidan a sus niños como:

Guarderías
Consejeros en campamentos
Abuelos
Entrenadores

Adultos

- Ofrezca una variedad de alimentos que sean sanos y sabrosos.
- Ayude a los niños a aprender a escuchar las señales del cuerpo como el hambre y la saciedad.
- ¡Coman juntos! ¡Procure servir las comidas y los bocadillos sanos en horas regulares - la rutina es importante!
- Demuestre respeto por usted, su niño y otros, sin importar el tamaño o forma del cuerpo.
- Siente un buen ejemplo siendo físicamente activo y comiendo sano
- Ayude a los niños a intentar diversas actividades en equipo, en familia o individuales
- Involucre a los niños en las compras de comestibles y en el planeamiento de la comida
- Hable de las opciones sanas de la comida cuando sus niños comen fuera del hogar
- Limite la cantidad de tiempo que los niños pasan viendo televisión, jugando juegos de computadora y buscando en el Internet.
- Encuentre formas de recompensar a los niños además de formas que sean alimentos
- Encuentre formas de disciplinar que no sean restringir la actividad física

Niños

- Escuchen las señales del cuerpo, de hambre y de saciedad.
- Elijan cuánto comer en las comidas y los bocadillos.
- Elijan maneras de ser físicamente activo.
- Ayuden a preparar comidas y bocadillos.
- Elijan sabiamente los alimentos fuera del hogar.