

Involucre Este Grupo de Estudiantes

Una gran manera de entusiasmar a su hijo acerca de comer una variedad de alimentos saludables es de involucrarlo en las decisiones de planificación de la comida familiar. Deje que le ayude a preparar los menús y una lista de comestibles. Incluso le puede pedir a su hijo que busque ingredientes específicos, como el azúcar, en las etiquetas de nutrición de los alimentos que usted elija - y los que se pone en el estante.

Haga un hábito de seleccionar frutas o verduras nuevas para probar cada semana, teniendo en cuenta que su hijo no puede estar interesado en probar algo desconocido hasta que se le han ofrecido varias veces.

Para animar a su hijo tomar parte en la responsabilidad de su propia nutrición, puede ayudarlo a crear su propio gráfico diario de alimentos, con las cajas de cada categoría: frutas, verduras, granos, productos lácteos y carne / proteína. Haga que su niño coloree o marque las casillas apropiadas cuando termina una comida o merienda. Luego, busquen en la tabla al final de cada día para anotar lo bien que lo hizo en el cumplimiento de sus objetivos nutricionales.

Fomentar la participación en la cocina

- Enseñe a su niños en primaria seguir una receta simple y medir los ingredientes. (Esta es una excelente práctica en las fracciones de aprendizaje!)
- Haga que su hijo lave la lechuga y el lanzamiento de la ensalada, engrasar los moldes para hornear y rellenar los moldes para muffins. Que se diviertan preparando tortitas en la forma de sus iniciales o tostadas de corte en forma de corazón.
- Una vez que tenga edad suficiente para manejar la situación, permítales rallar queso e incluso cortar frutas y verduras. (Por supuesto siempre supervise a su hijo con cuchillos y aparatos eléctricos.)

Ir a la fuente

Llevar a estos niños en primaria en una excursión a un huerto, granja de baya, o productos lácteos para que puedan ver de donde viene la comida en su plato. La novedad sólo lo podría inspirar a probar algo que de otra manera no le interese. No hay nada como ver crecer su propia comida para motivar a los niños a comer sus frutas y verduras. Piense en la plantación de su cuenta. Incluso si usted no tiene mucho espacio, se puede cultivar tomates o las fresas en un recipiente sobre un balcón o patio.

Fortifica, pero no te engañes

Puede intentar la incorporación de alimentos saludables en los platos que estos estudiantes en primaria les guste, pero no seas astuto al respecto. (Incluso si lo acepta ahora, es posible que más adelante se sienten traicionados cuando él se da cuenta de lo que pasa.) Dígale que usted le está dando un poco de pasta especial esta noche - con espinacas mezcladas o con brócoli y queso encima. Es mejor ser sincero y fomentar un enfoque aventurero para comer.

Haga que cuente

Sea consciente de las necesidades nutricionales de los estudiantes en primaria, pero recuerde que comer bien no tiene que ver con frutas y verduras. El calcio es especialmente importante durante la adolescencia, cuando los huesos están creciendo rápidamente. Se necesitan tres porciones de alimentos ricos en calcio por día. Aquí hay algunas maneras fáciles de servir a una buena nutrición:

- Un sándwich de mantequilla de maní (1 1/2 cucharadas en dos rebanadas de pan de trigo integral) y una taza de leche baja en grasa se hará cargo de un tercio de grano recomendado diario y la mitad de sus necesidades de leche. También proporcionará toda su proteína para el día, así como nutrientes importantes como el zinc, vitamina E, magnesio, y ácidos grasos esenciales.
- Una taza y media de cereal de salvado con pasas con una taza de leche baja en grasa y un vaso de 4 onzas de jugo de naranja va a satisfacer aproximadamente un tercio de su fruto, la mitad de su diario, y un tercio de sus granos para el día. También va a proporcionar fibra, hierro, calcio y vitamina C.
- Incluso una rebanada de pizza de queso equivale casi un tercio de los productos lácteos del día, proporcionando más de la mitad de la proteína y una saludable dosis de vitamina A, zinc y hierro.

Sea un buen modelo

Al considerar todas las maneras de obtener que coman bien los estudiantes en primaria, recuerde que debe practicar lo que predica. Si su hijo ve que usted come mucha comida chatarra o saltarse las comidas, no se puede esperar que ellos coman bien. Haga un esfuerzo para comer granos enteros, frutas y verduras, y usted y su hijo los dos estarán en una situación mejor.

Olvídate de las peleas sobre la comida. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Y no use un dulce como un soborno o retener como un castigo. Trate de hacer la hora de comer juntos - en la mesa, no en frente de la televisión - lo más agradable posible, para que su hijo pueda establecer una buena y sana relación con la comida.

* babycenter.com

Los Estudiantes De Primaria y Alimentos Saludables

Prueba Final – Agosto 2013

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende cómo involucrar a los niños en edad de escuela primaria para mejorar su nutrición.

1. Haga un hábito de seleccionar una nueva fruta o verdura para probar cada semana, teniendo en cuenta que su hijo no puede estar interesado en probar algo desconocido hasta que se le ha ofrecido varias veces.

Verdadero o Falso

2. Para animar a su hijo a tomar parte de la responsabilidad por su propia nutrición, puede ayudarlo a crear su propio diario de alimentos _____, con cajas para cada categoría: frutas, verduras, granos, productos lácteos y carne / proteína. Mira la tabla junto al final de cada día para anotar lo bien que lo hizo en el cumplimiento de sus objetivos nutricionales.

3. Enseñe a su en primaria seguir una receta simple y medir los ingredientes. (Esta es una excelente práctica para las fracciones de aprendizaje!)

Verdadero o Falso

4. Haga que su hijo lave la lechuga y el lanzamiento de la ensalada, engrasar los moldes para hornear y rellenar los moldes para muffins. Una vez que tenga edad suficiente para manejar la situación, haga que ralle queso e incluso frutas y verduras _____.

5. Lleve a su hijo en primaria en una excursión a un huerto, granja de la baya, o productos lácteos para que pueda ver donde la comida en su plato viene. No hay nada como ver crecer su propia comida a los niños _____ a comer sus frutas y verduras.

6. Usted puede intentar la incorporación de alimentos saludables en los platos que estos estudiantes les guste, pero no seas astuto al respecto. Incluso si lo acepta ahora, es posible que más adelante se sienten traicionados cuando se dan cuenta de lo que pasa.

Verdadero o Falso

7. Sea consciente de las necesidades nutricionales de estos estudiantes, pero recuerde que comer bien no tiene que ver con frutas y verduras. _____ Es especialmente importante durante la adolescencia, cuando los huesos están creciendo rápidamente.

8. Un sándwich de mantequilla de maní (1 1/2 cucharadas en dos rebanadas de pan de trigo integral) y una taza de leche baja en grasa se hará cargo de un tercio de grano recomendado diario y la mitad de sus necesidades de leche.

Verdadero o Falso

9. Al considerar todas las maneras de obtener que coman bien los estudiantes en primaria, recuerde _____ lo que predica. Si su hijo ve que usted come mucha comida chatarra o saltarse las comidas, no se puede esperar que ellos coman bien.

10. No utilice un dulce como un soborno o retener como un castigo. Trate de hacer la hora de comer juntos - en la mesa, no en frente de la televisión - lo más agradable posible, para que su hijo pueda establecer una buena y saludable _____ con los alimentos.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Augusto 2013- Los Estudiantes De Primaria y Alimentos Saludables

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No Lucrativa

