

Una Manera Fácil De Ayudar A Sus Hijos Comer Más Sano, Parte 2

La alimentación saludable de los niños pequeños. A los niños pequeños se les puede introducir a nuevos sabores y texturas en la transición de la comida de bebé a la alimentación "real". Tenga en cuenta que los niños pequeños tienen sus estómagos muy pequeños. Tal vez sea mejor darles 5-6 comidas pequeñas al día, en lugar de tres grandes. Dependiendo de la edad, tamaño y nivel de actividad, su niño necesita entre 1,000-1,400 calorías al día. Es perfectamente normal que su hijo sea voraz un día y rechazar la comida siguiente. No se preocupe si la dieta de su hijo no está a la altura todos los días, siempre y cuando él o ella estén satisfechos y recibiendo una dieta bien balanceada.

Las dietas saludables para los niños de edad escolar. Comer se convierte en una actividad social en esta etapa de la vida. Sus hijos probablemente pasan más tiempo en la escuela que en casa; comen comidas en casa de sus amigos; y adoptan hábitos de alimentación de sus compañeros. Puede ser difícil asegurarse que están recibiendo la nutrición adecuada cuando usted no está alrededor para monitorear sus opciones, así que trate de mantener las comidas familiares regulares. Para los niños de edades 5-12, la palabra clave es la variedad. Las ideas creativas sobre lo que se consume recorrer un largo camino hacia el mantenimiento de los hábitos de alimentación saludables establecidos en los primeros años de vida. No son sólo las comidas en familia que ofrecen la oportunidad de ponerse al corriente en la vida de sus hijos, sino que también le permiten "enseñar con el ejemplo." Deje que sus hijos lo verán a usted comer una gran variedad de alimentos saludables, manteniendo las porciones bajo control. Abstenerse de contar calorías obsesivamente, o comentar sobre su propio peso, para que los niños no adopten asociaciones negativas con la comida.

Limitar el azúcar. La Asociación Americana del Corazón recomienda que el consumo de azúcar para niños se limite a 3 cucharaditas (12 gramos) al día. El recorte de dulces y galletas es sólo parte de la solución. Grandes cantidades de azúcar también se pueden ocultar en alimentos como el pan, sopas y verduras enlatadas, comidas congeladas, salsa de tomate, y la comida rápida.

- No prohibir los dulces por completo. La regla de no hay dulces es una invitación para los antojos y comer en exceso cuando se les da la oportunidad.
- Dar un cambio de imagen cambiando recetas. Muchas recetas saben tan bien con menos azúcar.
- Evite las bebidas azucaradas. Una soda de 12 oz tiene cerca de 10 cucharaditas de azúcar en ella, más de tres veces el límite diario recomendado para los niños! Trate de añadir un chorrito de jugo de frutas en agua mineral en su lugar.
- Reduzca el consumo de alimentos procesados, como el pan blanco y pasteles, que hacen el azúcar en la sangre subir o que le baje, y puede dejar a los niños cansados y sin energía.
- Prepare sus propios helados y alimentos congelados. Congele jugo 100% de fruta en una cubitera con cucharas de plástico como las manijas de paleta. O intentar congelar las uvas, fresas, trozos de plátano, o rodajas de durazno, entonces la cobertura con un poco de salsa de chocolate o crema batida con un resultado increíble.

Limitar la sal

- Evite lo procesado, envasado, lo de restaurante, y la comida rápida. Los alimentos procesados como sopas enlatadas o comidas congeladas contienen el sodio oculto que supera rápidamente el límite recomendado. Muchos platos de comida rápida también están cargados con sodio.
- Opte por verduras frescas o congeladas, en lugar de vegetales conservadas.
- Reduzca el consumo de bocadillos salados como papas fritas, frutos secos y galletas saladas.
- Elija productos baja en sal o productos con sodio reducido.

"Peso" un problema: los niños, el peso y la autoestima

Los niños que están sustancialmente sobrepeso o son obesos tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, problemas óseos y articulares, apnea del sueño y la falta de autoestima, así como los problemas de salud a largo plazo en la edad adulta. Mientras que la obesidad infantil no siempre conduce a la obesidad en la edad adulta, si aumenta los riesgos de forma espectacular. La mayoría de los niños que tienen sobrepeso durante los años preescolares o la escuela primaria todavía tiene sobrepeso cuando entran en la adolescencia. La mayoría de los niños no superan el problema. Abordar los problemas de peso en los niños requiere un plan coordinado de la actividad física y la nutrición saludable. Al menos que lo indique el médico de su hijo, sin embargo, el tratamiento de la obesidad infantil no es la pérdida de peso. El objetivo debe ser reducir la velocidad o detener el aumento de peso, lo que permite a su hijo a crecer en su peso ideal.

Piense en el ejercicio como un grupo de alimentos en la dieta de su niño. Añadir la actividad física al día de su hijo, al igual que deberá añadir frutas y verduras. Para fomentar la actividad física, jugar con sus hijos - lanzar alrededor un balón de fútbol; ir en bicicleta, patinar o nadar; dar paseos familiares y caminatas; y ayudar a sus hijos a encontrar actividades que disfrutan, mostrándoles diferentes posibilidades. Los beneficios del ejercicio es el ejercicio de toda la vida abundante y regular, incluso puede ayudar a motivar a sus hijos a elegir alimentos saludables.

No todos los tipos de grasa son iguales: Las grasas monoinsaturada, de aceites vegetales como el aceite de canola, aceite de cacahuete y aceite de oliva, así como los aguacates, frutos secos (como almendras, avellanas, nueces y semillas), y (como la calabaza, sésamo). Las grasas poliinsaturada, incluyendo los ácidos Omega-3 y Omega-6 ácidos grasos, que se encuentran en los pescados, como el salmón, el arenque, la caballa, las anchoas, las sardinas, o en girasol sin calefacción, maíz, soja y aceites de linaza y nueces. Los niños, al igual que el resto de nosotros, debemos limitar: Las grasas transan, que se encuentran en mantecas vegetales, algunas margarinas,

Una Manera Fácil De Ayudar A Sus Hijos Comer Más Sano, Parte 2

Prueba Final – Septiembre 2015

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 la importancia de una alimentación sana para los niños y algunas maneras de ayudar a los niños a aprender acerca de la alimentación saludable.

1. Los niños pequeños se pueden introducir a nuevos sabores y texturas en su transición de la comida de bebé a la alimentación "de verdad". Tenga en cuenta que los niños pequeños tienen muy pequeños estómagos. Tal vez sea mejor que darles de comer 5-6 comidas pequeñas al día, en lugar de tres grandes.

Verdadero o Falso

2. Es perfectamente normal que su hijo sea voraz un día y rechace la comida siguiente. No se preocupe si la dieta de su hijo no está a la altura _____, siempre y cuando él o ella parecen satisfechos y están recibiendo una dieta bien balanceada.

3. La Asociación Americana del Corazón recomienda que el consumo de azúcar para los niños sea limitado a 10 cucharaditas (12 gramos) al día. El recorte de dulces y galletas es sólo parte de la solución. Grandes cantidades de azúcar también se pueden ocultar en alimentos como el pan, sopas y verduras enlatadas, comidas congeladas, salsa de tomate, y la comida rápida.

Verdadero o Falso

4. _____ se convierte en una actividad social en la etapa escolar de la vida. Sus hijos probablemente pasan más tiempo en la escuela que en casa; comer comidas en casa de sus amigos; y adoptar hábitos de alimentación de sus compañeros. Puede ser difícil para asegurarse de que están recibiendo la nutrición adecuada cuando usted no está alrededor para monitorear sus opciones, así que trate de mantener las comidas familiares regulares.

5. _____ dulces por completo. Tener una regla no hay dulces es una invitación para los antojos y comer en exceso cuando se les da la oportunidad.

6. Evite las bebidas azucaradas. Una soda de 12 oz tiene cerca de 10 cucharaditas de azúcar en ella, más de tres veces el límite diario recomendado para los niños! Trate de añadir un chorrito de jugo de frutas en agua mineral en su lugar.

Verdadero o Falso

7. Opte por verduras frescas o congeladas en lugar de _____ para reducir el consumo de sal.

8. Las grasas monoinsaturada son aceites de vegetales como el aceite de canola, aceite de cacahuete y aceite de oliva, así como los aguacates, frutos secos (almendras, avellanas, nueces y semillas), y (como la calabaza, sésamo) mientras que las grasas transa, que se encuentra en mantecas de vegetales, algunas margarinas, galletas, dulces, galletas, bocadillos, alimentos fritos, productos horneados y otros alimentos procesados hechos con aceites de vegetales parcialmente hidrogenados se deben evitar.

Verdadero o Falso

9. Mientras que la obesidad infantil no siempre conduce a la obesidad en la edad adulta, y si aumenta los riesgos de forma espectacular. La mayoría de los niños que tienen sobrepeso durante los años preescolares o la escuela primaria todavía tiene sobrepeso cuando entran en la adolescencia. Abordar los problemas de peso en los niños requiere un plan coordinado de _____ y _____ saludable.

10. Piense en el ejercicio como un grupo _____ en la dieta de su niño. Añadir la actividad física al día de su hijo, al igual que deberá añadir frutas o verduras.



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

Septiembre 2015 - Una Manera Fácil De Ayudar A Sus Hijos Comer Más Sano, Parte 2

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