

10 Consejos Para Disminuir Las Azúcares Añadidas

Reduce el Consumo De Dulces De Tus Hijos

Limite la cantidad de alimentos y bebidas con azúcares agregados a sus hijos. Si no los compra, los niños no tendrán que hacerlo también. Los dulces y bebidas azucaradas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de las azúcares añadidas se encuentra en refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas de jugo, pasteles, galletas, helados, dulces y otros

1 Sirva porciones pequeñas

No es necesario deshacerse de todos los dulces y postres. Mostrar a los niños que una pequeña cantidad de dulces puede rendir mucho. Utilice pequeños platos de estos alimentos. Pídale que compartan una barra de chocolate o dividir un pastelito grande.

2 Beba más inteligente

La soda y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar y contienen muchas calorías. Ofrezca agua, 100% jugo, o leche sin grasa cuando los niños tienen sed.

3 Use el carril de salida que no muestre dulces

La mayoría de los supermercados tendrá una salida de carril sin dulces para ayudar a las mamás. Esperando en una tienda es fácil que los niños pidan dulces que se encuentra justo enfrente de sus caras. ¡Ay! Que "tentación"

4 Nunca ofrezca dulces como recompensas

Al ofrecer dulces o comidas azucaradas como recompensa por buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros. Recompense a su niño con palabras amables y abrazos reconfortantes, o darles artículos no alimentarios, como pegatinas, para que se sientan especiales.

5 Prepare fruta como postre del diario

Sirva las manzanas asadas, peras, o disfrute de una ensalada de frutas. O bien, sirva deliciosas barras de jugo congelado (jugo 100%) en vez de postres altos en calorías.

6 Prepare comida divertida

Los alimentos con azúcar que son comercializados para los niños se anuncian como "alimentos divertidos". Diviértase preparando comidas nutritivas y creativas con su hijo. Crear una cara sonriente con rebanadas de plátano y uvas pasas. Cortar las frutas en formas divertidas y fáciles con cortadores de galletas.

7 Anime a los niños a inventar nuevos bocadillos

Haga su propia bocadillo mezclando cereal seco de grano entero y futas secas o semillas sin sal. Proporcionar a los ingredientes y deje que los niños escojan lo que quieren en su nuevo bocadillo.

8 Jugar a los detectives en el pasillo de los cereales

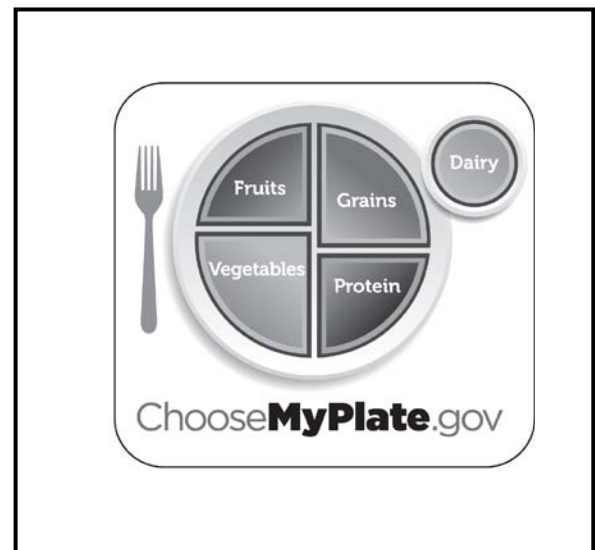
Enseñe a los niños cómo encontrar la cantidad de azúcares totales en varios tipos de cereales. Desafía a los cereales que les gusta comparar y seleccionar el que tenga la menor cantidad de azúcar

9 Golosinas son golosinas. No son alimentos del diario.

Golosinas son buenas de vez en cuando. Eso sí, trate de no servir estos alimentos todos los días. Limite los dulces para ocasiones especiales.

10 Si los niños no comen su comida, no necesitan dulces "extras"

Tenga en cuenta que los dulces o galletas no deben sustituir los alimentos que no se comen a la hora de comer.



10 Consejos Para Disminuir las Azúcares Añadidas

Prueba Final – Febrero 2012

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 algunos de los peligros de comer a la carrera y la forma de crear mejores opciones de alimentos para su / su familia.

1. Sirva _____ pequeñas: No es necesario deshacerse de todos los dulces y postres. Mostrar a los niños que una pequeña cantidad de golosinas puede recorrer un largo camino. Utilice pequeños platos de estos alimentos. Pídales que compartan una barra de chocolate o dividir una magdalena grande.
2. Beba más inteligente: La soda y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar y son ricas en calorías.
Verdadero o Falso
3. Utilice el carril de salida que no muestre dulces: La mayoría de los supermercados tienen carril de salidas los cuales no muestran dulces, usando estos carriles evita tentación, justamente una gran ayuda para las madres.
Verdadero o Falso
4. Optar por no ofrecer dulces como _____: Al ofrecer la comida como recompensa por buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros. Premie a su hijo con palabras amables y abrazos reconfortantes, o darles artículos no alimentarios, como pegatinas, para que se sientan especiales.
5. Prepare fruta como postre del diario: Sirva manzanas asadas, peras, o disfrutare de una ensalada de frutas. O bien, servir deliciosas barras de jugo congelado (jugo 100%) en lugar de alto contenido calórico
_____.
6. Diviértase preparando comidas nutritivas y creativas con sus hijos: Los alimentos con azúcar que se comercializan para los niños se anuncian como "_____". Crear una cara sonriente con rebanadas de plátano, uvas o pasas. Cortar las frutas en formas divertidas usando moldes de galletas logra hacerlo divertido y mas fácil.
7. Anime a los niños a comer bocadillos: Prepare bocadillos a menudo para que coman los niños.
Verdadero o Falso
8. Jugar a los detectives en el pasillo de los cereales: Mostrar a los niños a encontrar la cantidad de azúcares totales en varios tipos de cereales. Desafía a los cereales que les gusta comparar y seleccionar el que tenga la menor cantidad de _____.
9. Golosinas son golosinas no son alimentos que quiere sirve al diario.
Verdadero o Falso
10. Si los niños no comen su _____, no es necesario darles dulces como extras: Tenga en cuenta que los dulces o galletas no deben sustituir los alimentos que no se comen a la hora de comer.



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 2012 -10 Consejos Para Disminuir Las Azúcares Añadidas

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

