

décimo segunda consulta... 5-6 años

Cosas en que pensar

- ¿Qué come su hijo/hija en el desayuno?
- ¿Cuál es el almuerzo favorito de su hijo/hija?
- ¿Cuál es el refrigerio favorito de su hijo/hija?
- ¿Aún toma leche su hijo/hija?
- ¿Qué come su hijo/hija después de la escuela?
- ¿Qué juegos le gustan a su hijo/hija?
- ¿Cuánto tiempo pasa su hijo/hija con TV, computadora y video juegos cada día?

Consejos sobre alimentación

- Coma un desayuno saludable todos los días – los hijos que comen desayuno andan mejor en la escuela. El desayuno proporciona a sus cuerpos y mentes la energía que necesitan para aprender y jugar. Recuerden padres que los padres que toman el desayuno *¡tienen hijos que toman el desayuno!*
- Leche, frutas y verduras todos los días – su hijo/hija aún necesita leche con poca grasa en todas las comidas.
 - Trate de dar 5 porciones de fruta y verduras todos los días, incluyendo una amplia variedad de colores y texturas.
- Asegúrese de surtir su cocina y refrigerador con refrigerios saludables para después de la escuela. Para apagar la sed tenga leche, agua y jugo de fruta 100% disponible (**limite 1 jugo de fruta a 4-6 onzas (120-180 ml) por día.**)
- Sirva porciones pequeñas, y deje que pidan más.
- Trabaje con su hijo/hija y planifique antes las comidas para la escuela. El almuerzo y desayuno en la escuela son opciones saludables y nutritivas cuando comen allí. Si lo/a envía con comida preparada, asegúrese de guardar la comida con su hijo/hija e incluya por lo menos 4 de los 5 grupos de comida.

Sea activa

- Aliente 1 hora de juego activo cada día – tirar, tomar, andar en bicicleta, saltar la soga, bailar, saltar, correr – ¡haga que la actividad física sea una rutina familiar!
- Limite el tiempo frente a la pantalla (TV, computadora, juegos electrónicos) a menos de 2 horas por día.

Notas:

Nombre del niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Índice de masa corporal _____ %

Una colaboración de Healthy Ohio, Academia Americana de Pediatría, Ohio; Departamento de Salud de Ohio; Asociación Dietética de Ohio, Hospital de Niños Nacional; Centro Borden de Nutrición y Bienestar y la Asociación Americana de Lecheros y el Consejo de Lecheros del Oriente Medio. Se permite reproducir con fines educativos. Diciembre 2007

