

5-6 años de edad

(5-6 years old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

(BMI) _____ Percentil de IMC _____ %

Cosas para pensar

¿Qué come su niño de desayuno?

¿Cuál es la comida favorita de su niño?

¿Cuál es el tentempié (bocadillo) favorito de su niño?

¿Bebe leche su niño?

¿Qué come su niño después de la escuela?

¿Cuales son los juegos preferidos de su niño?

¿Cuánto tiempo al día pasa su niño mirando la pantalla (televisión, computadora, juegos de video)?

Consejos de alimentación

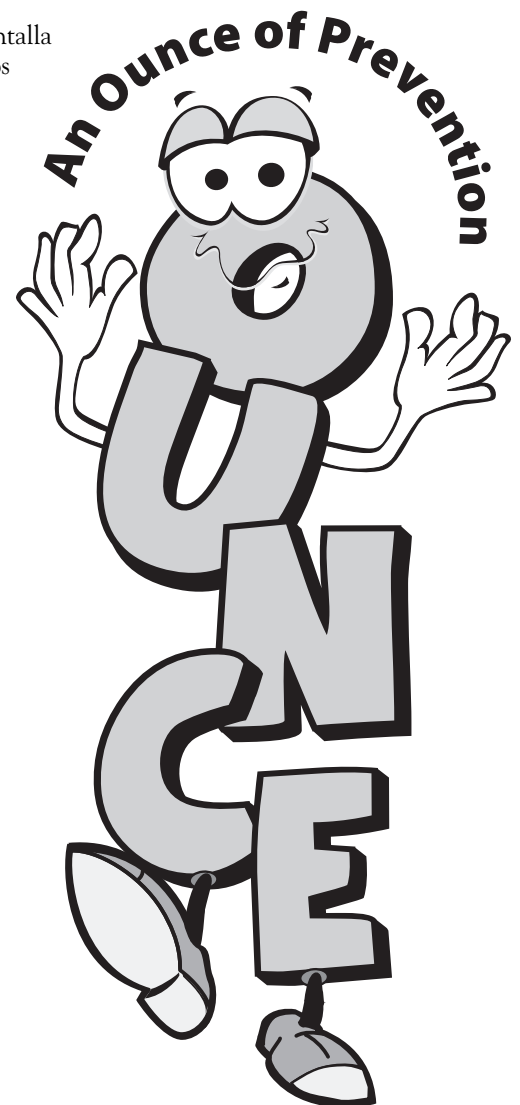
- Asegúrese de que todos los días su niño coma un desayuno saludable - los niños que desayunan bien son mejores estudiantes. El desayuno proporciona a su cuerpo y su cerebro la energía que necesitan para aprender y jugar. ¡Recuerde que *los padres que desayunan tienen niños que desayunan también!*
- Sírvale leche, frutas y verduras todos los días - su niño necesita leche en cada comida - asegúrese de que sea de bajo contenido graso (1%) o sin grasa (descremada).
- Su objetivo será servir 1½ tazas de verduras y 1 a 1½ tazas de de fruta cada día, incluyendo una amplia variedad de colores y texturas.
- Ofrezca cada día de 3-4 onzas de carne/proteína de bajo contenido graso.
- Asegúrese de almacenar tentempiés (bocadillos) saludables en su despensa y refrigerador para que lo disfrute al regreso de la escuela. Para apagar la sed, siempre tengan disponible agua, leche y jugo de fruta 100% (**límite el jugo de fruta a 4-6 onzas / día**)
- Sirva porciones pequeñas y espere que pida más si lo desea.
- Solicite información sobre tamaños de las porciones.
- Planifique con su niño las comidas que llevará a la escuela. Los almuerzos y desayunos escolares son opciones saludables y nutritivas. Cuando empaca el almuerzo solicite la asistencia de su niño y recuerde de incluir, como mínimo, 4 de los 5 grupos alimentarios.

- Su tarea principal como padre es estar seguro de que a su niño le sirvan una variedad de alimentos saludables (frutas, verduras, leche, yogur, queso, granos enteros, carnes, aves, pescado y huevos).
- Confíe en el apetito de su niño. Sólo asegúrese de que está dándole a su niño a escoger alimentos saludables.
- No fuerce a su niño a comer o a terminar toda la comida en el plato.
- **Siéntense y coman juntos como familia.**

Sea activo

- Planifique 1 hora al día para hacer actividad física como una rutina familiar. Traten montar en bicicleta, brincar, bailar, saltar y correr.
- Haga deporte jugando pelota con su niño.
- Juegue rayuela con su niño.
- Limite el tiempo que mira la pantalla (televisión, computadoras, juegos electrónicos) – a no más de 1-2 horas por día. Ayude a su niño a elegir lo que quiere ver.
- No televisor o computadora en la habitación (recámara) de su niño.

Notas:



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010

is Worth a Pound