

Actividades De Recreo – Colección de Cereal Wee Care!

Actividades de dar y ayudar

- Permitale a su niño(a) seleccionar los diferentes tipos de cereales que usted estará donando.

Ayude a su niño(a) a encontrar cereales que tengan 10 gramos o menos de asucar. (Usted puede enseñarle a su niño(a) como “leer” la etiqueta de nutrición para que así el o ella pueda ver la cantidad de asucar que hay en el cereal). Estos sitios en la red electronica pueden ayudarte: <http://kidshealth.org/kid/stayhealthy/food/labels.htm1> o <http://www.cfsan.fda.gov~dms/foodlab.htm1>



- Separe una canasta de fruta. Ponga una canasta grande en su cocina. Cada vez que usted salga de compras, deje que sus niños seleccionen uno o dos de los articulos no-perecibles para poner en la canasta de comida. Cuando la canasta esté llena, lleve a los niños a distribuirla a un almacen de comida local.
- Permitale a su niño(a) entregar una donación de si mismo el proximo dia festivo o en cualquier dia que el o ella quiera hacer algo especial para alguien. Reuna crayolas, pinturas, y otros articulos de arte. Hable con su niño(a) acerca de dar una donación. En vez de comprar el regalo, permitale a su hijo(a) crearlo en su casa. ¿Tiene su hijo un talento especial? Quizá su hijo(a) quisiera cantar o escribir una canción para un pariente o amigo. ¿Habrá una tarea que su hijo(a) podrá hacer? ¿Habrá un juguete especial que el o ella pueda prestar a un pariente o hermano por una semana? Si el regalo es una actividad o tarea, ayude a su niño(a) hacer y una tarjeta postal con una nota a dentro de la misma indicando cual será el regalo.

Actividades de Nutrición

- Mantenga una lista en la puerta de su refrigerador mostrando cuantas frutas y vegetales cada miembro de la familia a consumido cada dia. Esto puede lograrse con stickers o dibujos de frutas y vegetales que su niño puede cortar y pegar en la lista o hoja en su refri. .



- Ayude a su niño a hacer una lista de comidas saludables que son “comidas rapidas” y para comer rapido, tales como bananas y sanaorias chicas. Tambien hay comidas que su niño(a) pueden “preparar” ellos.
- Unas vez a la semana permitale a su niño(a) ayudarle a escojer el menú de la cena. Dele una oportunidad de ayudar con preparaciones de comidas simples (lavar los vegetales, arreglar la ensalada, majar las papas, etc.)



- Al finalizar el dia, revise a ver quien se tomó mas vasos de agua.
- Investígue a ver cuantos “5 al dia para mejorar la salud” etiquetas o logotipos puedes encontrar en la sección de vegetales en el supermercado. Trate las siguientes direcciones en la red electronica para la actividad de 5 dias <http://www.dole5aday.com/> y <http://www.5aday.com/>



de