

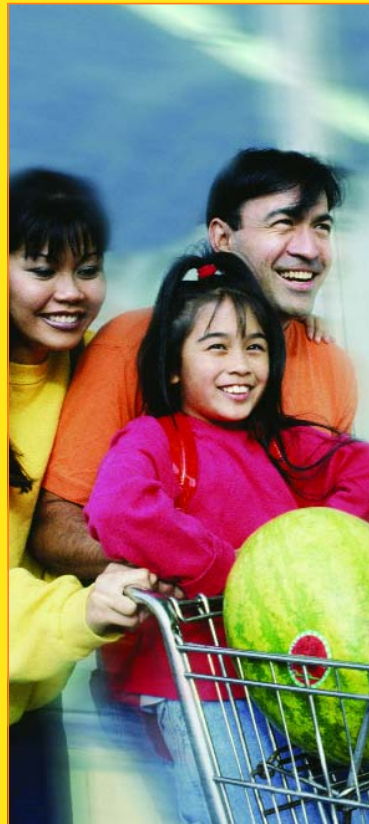
Una Guía para los Padres



20 Hábitos para Ayudar a sus Niños a estar

fit for learning

1. Sea un buen modelo para sus niños.
2. Parta frutas y verduras y manténgalas accesibles para los niños.
3. Cene con sus niños.
4. Invite a sus niños a ir de compras con usted y a que le ayuden a preparar las comidas.
5. Camine o vaya en bicicleta con sus niños.
6. Déle a sus niños leche fat-free o low-fat.
7. Reduzca las golosinas que consumen en casa.
8. Sea selectivo con la comida fuera de casa.
9. Cuento las calorías que consumen.
10. Cuando vaya de compras, lea con sus niños las etiquetas de los alimentos.
11. Limite a una hora al día que sus niños vean televisión, juegos de video o computadora.
12. Coma verduras con sus niños.
13. Compre pan de trigo integral en lugar de pan blanco.
14. Recuérdele a sus niños tomar mucha agua.
15. Anime a sus niños a comer frutas como bocadillo.
16. Mantenga a sus niños físicamente activos una hora todos los días.
17. Mantenga un ambiente placentero a la hora de comer.
18. Modere el consumo de azúcar en su casa.
19. Elija y prepare comidas con menos sal.
20. Asegúrese que todos los días sus niños tomen desayuno saludable.



www.fitforlearning.org



Hábitos para estar listos para aprender es presentado
por la Oficina de Educación del Condado de Santa Clara
en cooperación con Healthy Silicon Valley

Agradecemos la generosidad de nuestros patrocinadores.



County Board of Education

Leon F. Beauchman • T.N. Ho
Jane Howard • Grace H. Mah • Craig Mann
Gary Rummelhoff • Anna Song

Interim County Superintendent of Schools

Joe Fimiani



1290 Ridder Park Drive
San Jose, CA 95131-2304
(408) 453-6500
www.sccoe.org