



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Mantén los Microbios Lejos

Estornudar o toser puede esparcir microbios, especialmente si tocamos la mesa o la chapa de la puerta con las manos sucias. Cada vez que sienta la necesidad de toser o estornudar curva su codo sobre la nariz y la boca, en lugar de la mano, para evitar esparcir los microbios a otra gente.

¿Qué hacer para que sus niños se acuerden de no esparcir microbios?

- Recuérdale que debe estornudar o toser usando su codo para cubrirse la boca si no tiene un pañuelo.
- Su niño aprende viéndolo a usted. Cuando usted tosa o estornude use un pañuelo o cúbrase la boca con el brazo a la altura del codo.



Los niños pueden aprender a comer saludable y ser más activos leyendo libros. ¿Quiere leer con sus niños? Visite: http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf

Lavándose las manos

Usar jabón y agua es la mejor forma de remover mugre y microbios. Lávese las manos hasta la muñeca, las palmas, los dedos y entre los dedos. Seque con toallas de papel. ¿Por cuánto tiempo me debo lavar las manos? Lo que demore en cantar "Feliz Cumpleaños" o por lo menos 20 segundos.



¿Qué puede hacer para recordarles a sus niños que deben lavarse las manos?

- Cuando usted se lave las manos en casa cante "Feliz Cumpleaños."
- Haga el lavarse las manos un juego divertido, como por ejemplo: La Sorpresa Enjabonada al reverso.

Inscríbese y reciba este boletín gratuito:
<http://missourifamilies.org/newsletter/>

Los niños en la cocina

Los niños comen mejor lo que ellos ayudan a preparar. Su hijo le puede ayudar con esta receta mezclando el yogur y el jugo en esta receta.

Receta

Empiece el día desayunando para recargar nuestros cuerpos después de dormir una larga noche. Aquí hay una gran idea para su niño.



Conejito Alegre

(Rinde 2 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza yogur-bajo en grasa sin sabor o de fruta
- ½ taza de leche descremada o baja en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado y congelado

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón de la cocina.
2. Coloque todos los ingredientes en un frasco con tapa.
3. Agite por un minuto.
4. Vierta el contenido en vasos y sirva.
5. Refrigere lo que sobra inmediatamente.

Sorpresa Enjabonada

Necesita:

- Hojuelas de jabón
- Agua
- Aceite vegetal
- Un juguete pequeño de plástico

Instrucciones: Mezcle jabón, agua y unas gotas de aceite. Moldee la mezcla de jabón alrededor del juguete hasta que este escondido en el centro. Deje secar por varios días.

¡Dele a su niño el jabón! Los niños estarán ansiosos de encontrar el tesoro escondido y se querrán lavar las manos más seguidas.

Fuente: Adventures in Learning with the Food Guide Pyramid, Association for Child Development, in The Food Express

