



Mantenga los gérmenes alejados

Su hijo ya aprendió que es importante lavarse las manos después de usar el baño, antes de comer, antes de preparar alimentos, después de tocar a sus mascotas y después de sonarse la nariz. Lavándonos las manos por lo menos por 20 segundos estaremos seguros de que todos los gérmenes se han eliminado. Lávese bien las manos: las palmas de las manos, entre los dedos, debajo de las uñas y arriba hasta la muñeca. Séquese las manos con una toalla de papel. Debe lavarse las manos por lo menos por 20 segundos, o el tiempo suficiente para cantar el abecedario o el "Happy Birthday" en inglés.

¿Qué puede hacer para ayudarle a sus hijos a recordar cómo evitar que los gérmenes se esparzan?



- Recuérdle a su hijo que estornude o tosa en la parte interior del codo si no hay un pañuelo disponible
- Cuando tosa o estornude, use un pañuelo desechable o use la parte interna de su codo. Su hijo aprende observándolo a usted.

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros. ¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads.

<http://umurl.us/OLPI>

(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)



¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a que se acuerde a lavarse las manos?

- Cuando se lave las manos en su casa, cante la canción del abecedario o "Feliz cumpleaños" mientras se las lava.
- Haga que lavarse las manos sea parte de la rutina familiar antes de comer. Antes de sentarse a comer juntos en familia, vayan todos a lavarse las manos. Su hijo aprende observándolo a usted. Si usted u otros miembros de la familia se lavan las manos, ¡su hijo también lo hará!
- Haga que lavarse las manos sea divertido.

Niños en la Cocina

Haga esta receta con su hijo. Lávense las manos antes de empezar, recuérdale a su hijo que es importante lavarse las manos antes de preparar la comida.

Receta

Sándwich de Manzana y Queso

(1 porción)

Las manzanas saben muy ricas con queso.

Ingredientes

- ½ rosquilla o bagel integral (½ panquecito inglés integral o una rebanada de pan integral)
- 1 manzana
- 1 rebanada de queso Cheddar o Americano -bajo en grasa
- Canela (opcional)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Rebane la manzana en pedazos redondos.
4. Ponga una rebanada de queso sobre el pan.
5. Agregue un pedazo redondo de manzana encima del queso y agréguele una pizca de canela.
6. Póngalo en el horno entre 5 a 10 minutos a 350 grados F. Vigílelo para asegurarse de que no se queme.
7. El sándwich está listo cuando el queso empieza a derretirse.
8. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información, llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitted in cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu