

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

06/2010



TXIN Title: SP-Zobey: Trip to the Jungle
Las aventuras de Zobey (DV0568)
Lección para llevar a casa
(necesitará una máquina para ver DVD)

¡Bienvenido a la lección Zobey: ¡Viaje a la jungla!

Esta lección le ayudará a pensar en cómo planear fiestas divertidas y sanas para sus hijos. Acompaña al DVD de Zobey que le dieron en la oficina de WIC.

1. Muéstrela a su hijo el video de Zobey. Vea el video y baile junto con su hijo.
2. Lea esta lección.
3. Llene el cuestionario de la última página.
4. Lleve el cuestionario a su próxima visita de WIC.



La próxima vez que planee una fiesta, ¡piense en la salud!

Si usted está a cargo de la fiesta, es fácil escoger opciones sanas. Primero, planee qué alimentos va a servir. Use recetas que incluyan frutas, verduras y granos integrales. Luego piense en los juegos. A los niños les encanta mover el cuerpo cuando juegan, ¡así es que planee muchos juegos activos!

Sus invitados se divertirán y usted dará un buen ejemplo. Es más, otros padres estarán contentos de ver que sus hijos comieron alimentos saludables y que hicieron un poco de ejercicio.



Alimentos saludables para pequeños invitados

En vez de ofrecer papitas, salchichas, ponche de frutas y dulces, ¿por qué no sirve algunos bocadillos saludables con el pastel y el helado? A los niños les encantan los colores vivos, por eso sirva frutas y verduras de varios colores. Además, los bocadillos naturales de grano integral les gustan a los niños. Pruebe algunas de estas ideas:

- Palitos de verduras con aderezo bajo en grasa.
- Queso con galletas saladas de grano integral o mini bagels de harina integral.
- Sándwiches sencillos cortados en figuras divertidas.
- Fruta con yogur bajo en grasa.
- Sirva agua o solo cantidades pequeñas de jugo (de 4 a 6 onzas).
- Incluya un “bocadillo sorpresa”, como una sandía o una versión pequeña de la torre de frutas del video de Zobey. Para mayor diversión, esconda la sorpresa en una caja grande y haga que los niños jueguen al “juego de las 20 preguntas” para tratar de adivinar lo que es.
- Vea las recetas en el DVD de Zobey.

¡Juegue con los alimentos!

A los niños les encanta jugar con los alimentos, así que ¡deje que lo hagan! Le sorprenderá que incluso los niños más caprichosos con la comida tienen más ganas de probar los nuevos alimentos si los ayudaron a preparar. ¡Los adultos se divertirán también!

Haga caritas o animales chistosos — Haga una cara chistosa en el plato usando alimentos saludables. O haga cuerpos de animales con manzanas, plátanos, naranjas o chiles morrones. Para los ojos, la nariz y las orejas, use pasas, chícharos, rebanadas de zanahoria u otros alimentos. Use queso crema bajo en grasa para ayudar a pegarlos. ¡Tome fotos y luego deje que los niños coman lo que han creado!

Los niños hacen sus propias mini pizzas — Use pan de pita o panecillos ingleses de harina integral para la masa. Ayude a los niños a ponerles encima salsa de tomate o de espagueti, verduras picadas y queso mozzarella bajo en grasa. Hornéelas hasta que se derrita el queso.

No corra riesgos en su fiesta

- Pregúnteles a los padres si sus hijos son alérgicos a algún alimento (como una alergia al cacahuate).
- No ofrezca alimentos que puedan hacer que los niños se atraganten — Evite nueces y semillas pequeñas, uvas enteras, caramelos, salchichas, pedazos grandes de fruta, zanahorias sin cocer, pretzels, papitas, palomitas de maíz, crema de cacahuate, pasas y otras frutas secas, carne dura y chicle.
- Prepare alimentos fáciles de tragar — Corte los alimentos en pedazos pequeños o en tiras cortas. Separe los huesos o las semillas de las frutas. Muela o pique las nueces.
- No les dé crema de cacahuate a los niños menores de 2 años — Para niños mayores de 2 años, ponga una capa delgada sobre el pan o mézclela con alimentos como el yogur o la jalea para que puedan tragarla fácilmente.
- Asegúrese de que los niños se laven las manos.

¡Juegos de fiesta para niños activos!

Planee juegos para que los niños se muevan. Su DVD de Zobey tiene una sección de juegos divertidos para que usted juegue con sus hijos. Aquí hay más ideas:

- Jugar al hula hoop o a saltar la cuerda
- Jugar a lanzar la pelota
- Jugar con globos
- Jugar a las sillitas o a juegos de baile (¡alto al parar la música!)
- Jugar a ser animales, flores o árboles
- Jugar a “Simón dice” (ordenando a los niños a que hagan algo activo)
- Jugar al Ratón que te pilla el gato
- Jugar a la roña, a las escondidas, o a hacer lo que hago yo
- Hacer carrera de relevos



Llene el cuestionario de la siguiente página.

Esperamos que la clase le haya dado algunas ideas para tener fiestas sanas. Asegúrese de llenar el cuestionario que está en la siguiente página y de llevarlo a su próxima visita de WIC. ¡Gracias!

Las aventuras de Zobey, ¡Viaje a la jungla!
Cuestionario de la lección para llevar a casa

Por favor, vea el DVD de Zobey con su hijo antes de llenar esta forma. Luego lleve el cuestionario a su próxima cita de WIC. Se puede quedar con el DVD de Zobey.

1. Nombre una manera de servir una fruta o verdura en la próxima fiesta que planea hacer para su hijo.

2. Anote 2 juegos activos que disfrutarán sus hijos durante la próxima fiesta que va a planear para ellos.

3. ¿Qué más le gustaría decirnos sobre la lección para tomar en casa o el DVD de Zobey?



¡Gracias por participar!