



PreK4



Newsletter

Vol.1 Tomo 5
Marzo 2023



MARZO MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

COME TUS VERDURAS!!!!

El USDA recomienda que los estadounidenses coman de 3 a 5 variedades de verduras todos los días. Las verduras verdes son una gran opción para agregar a cada comida. De hecho, la Asociación Americana del Corazón llama a las verduras verdes "súper estrellas nutricionales".

La espinaca, col rizada, acelga, rúcula y la escarola son excelentes fuentes de vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a funcionar correctamente. Además, ¡estas verduras verdes son deliciosas!



EN ESTE TOMO:

- Come tus verduras! P1
- Come Saludable P2
- Consejos de nutrición para estudiantes de precolar P3
- Bienestar Currículo & Nutrición P4

Come Saludable

Alimentos, nutrición y consejos saludables de la Academia de Nutrición y Dietética



<https://www.eatright.org/>

Menu

Consejos saludables para comer bien

-  1. Desayuna todos los días
2. Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras 
-  3. Observa el tamaño de tus porciones
4. Mantente activo 
-  5. Conoce las etiquetas de los alimentos
6. Prepara bocadillos saludables 
-  7. Consulta un nutricionista registrado
8. Sigue las pautas de seguridad alimentaria 
-  9. Bebe más agua
10. Cocina en casa 
-  11. Ordenar fuera sin olvidar los objetivos
12. Promulgar la hora de la comida familiar 
-  13. Desterrar el aburrimiento de la bolsa marrón
14. Reduce los azúcares añadidos 
-  15. Come mariscos al menos dos veces por semana
16. Explora nuevos alimentos y sabores 
-  17. Experimenta con comidas basadas en plantas
18. Haz un esfuerzo para reducir el desperdicio de alimentos 
-  19. No te apresures a la hora de comida
20. Suplementar con precaución 

Consejos de nutrición para niños de preescolar

¡NUTRICIÓN EN TU ALMUERZO!



¡El desayuno y el almuerzo escolar están llenos de nutrientes! ¡La mayoría de las comidas son excelentes para hacer que los cuerpos de los niños estén sanos y fuertes!

EXPLORADORES DE ALIMENTOS (frutas & verduras)



Los niños aprenden tocando y sintiendo los alimentos, una vez que tienen la edad suficiente, pueden ayudar a preparar frutas y verduras con la supervisión de un adulto.

(¡Come al menos 5 frutas y verduras al día!)
¡Convierte el alfabeto en un juego! "¿Quién puede nombrar un vegetal que comienza con la letra B?"
(¡Brócoli!)

ALFABETO ALIMENTARIO



Juegue un juego de "¿Puedes adivinar qué actividad saludable estoy haciendo?"

Aquí hay algunas ideas: imagina que estás pelando zanahorias, cortando manzanas, cortando cebollas, revolviendo una sopa, comprando comestibles, lavando platos, poniendo la mesa, lavándote las manos.

HIDRATACIÓN ADECUADA Y NO A LAS BEBIDAS AZUCARADAS



Elija leche y agua con más frecuencia que el jugo y las bebidas endulzadas con azúcar. Para hacer que el agua potable sea más interesante, elija agua con gas con sabor sin azúcar o corte frutas (cítricos) o verduras (pepino) y agréguelas al agua para darle un poco de sabor.

MOVIMIENTOS DE LOS ALIMENTOS



LAVADO DE MANOS PARA LA SALUD



Anima a tus niños a lavarse las manos antes y después de comer.

Muéstrale a los niños cómo toser/estornudar en la manga para evitar la propagación de gérmenes.

Los niños deben lavarse las manos todo el tiempo que les lleve cantar la canción del alfabeto una vez o feliz cumpleaños dos veces.



& Nutrición

El programa Bienestar/NEEMA Coordinado de Salud Escolar

(BN CSHP)

El Programa involucra 4 Componentes Escolares en la implementación de Bienestar enfocados en nutrición y actividad física.



El Programa Bienestar es:

- APROBADO POR LA AGENCIA DE EDUCACIÓN DE TEXAS (TEA)
- RECONOCIDO Y COMPROBADO EFECTIVO POR EL INSTITUTO NACIONAL DE CÁNCER Y LA AGENCIA PARA LA INVESTIGACIÓN Y CALIDAD DE LA ATENCIÓN MÉDICA
- EL ÚNICO PROGRAMA ESCOLAR BILINGÜE



www.sahrc.org



Boletín creado por: Dr. Lisa Salinas y el equipo de STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:

TEXAS
 Health and Human Services
 This institution is an equal opportunity provider.



UTRío Grande Valley

For more information:
 UTRGV STEPS Office
 (956)665-2127
 Southwick Hall Rm 1.120
 1201 W University Dr.
 Edinburg, TX 78539

