

NIÑOS SANOS

los hábitos saludables son buenos para el cuerpo y para el alma

estos ayudan a que los niños se sientan:



FELICES Y BIEN

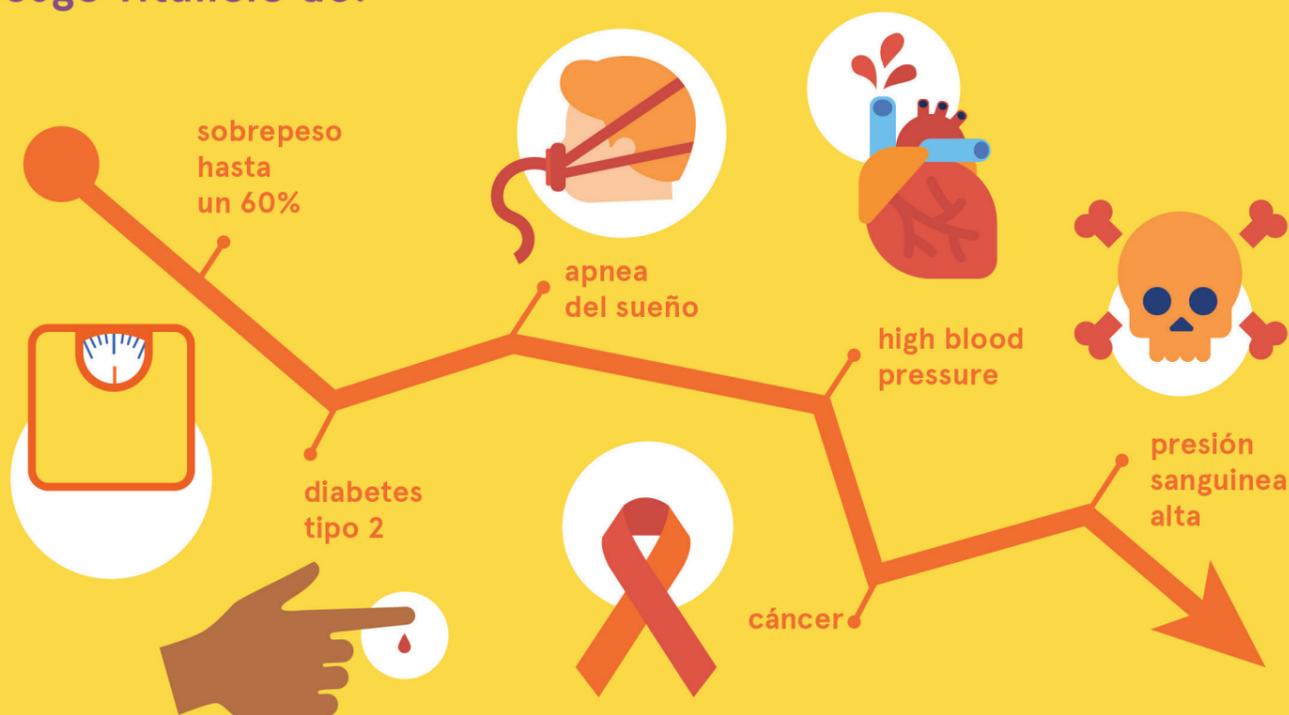


CON ENERGÍA



SEGUROS DE SÍ MISMOS

los comportamientos saludables reducen el riesgo vitalicio de:



Lamentablemente, hay un número creciente de niños con sobrepeso u obesidad en Europa

uno de cada tres niños de 11 años tiene sobrepeso u obesidad



10 maneras para fomentar los hábitos saludables



1 EMPODERAR Y FORTALECER

elogie sus esfuerzos y evite mencionar el peso



2 PREDICAR CON EL EJEMPLO

estén activos juntos.
Si usted come verdura, es más probable que su hijo también lo haga



3 LLEVARLOS A HACER LA COMPRA CON USTED

déjeles que elijan nuevas verduras para probar



4 COCINAR JUNTOS

Es divertido, más barato, y es una oportunidad para estimular los hábitos saludables



5 COMER JUNTOS EN LA MESA



6 OFRECER PORCIONES MÁS PEQUEÑAS



7 EVITAR USAR LA COMIDA COMO PREMIO

Mejor estimule y premie la buena conducta con pegatinas, juegos o ejercicios. ¡Sea creativo!



8 BEBER AGUA

(evite bebidas azucaradas)



9 REDUCIR EL TIEMPO ENFRENTA DE LA PANTALLA

salgan fuera y actívense

10



DORMIR LO SUFICIENTE

- BEBÉS (4-11 MESES)
12 - 15 horas
- NIÑOS PEQUEÑOS (1-2 AÑOS)
11 - 14 horas
- PREESCOLARES (3-5 AÑOS)
10 - 13 horas
- NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6-13 AÑOS)
9 - 11 horas
- ADOLESCENTES (14-17 AÑOS)
8 - 10 horas