

# 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

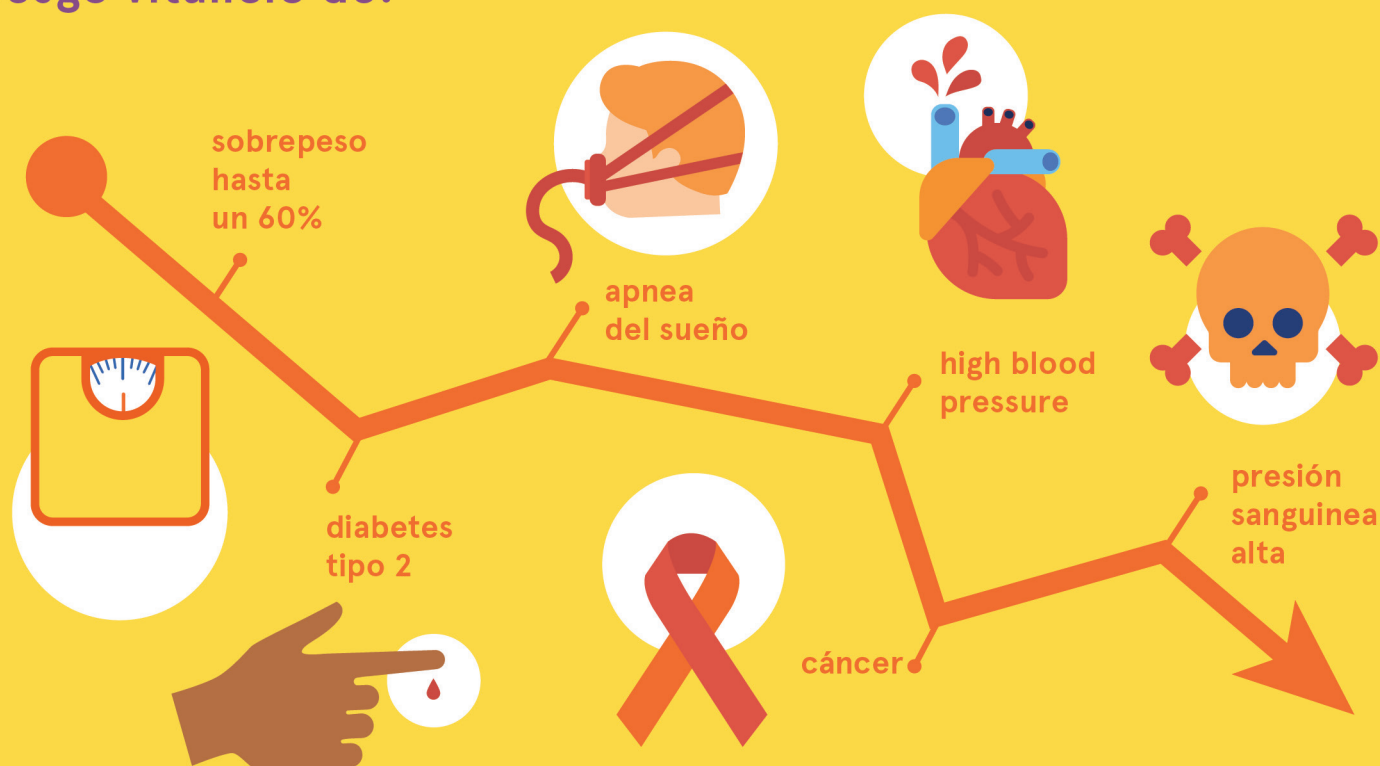


CON ENERGÍA



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