

Octubre

Muévase Más... Mire Menos

Actividades para hacer con su niño

Súper Niños

Ayude a su niño a brincar y a aterrizar de manera segura agarrando su mano mientras brinca en gradas bajas, aceras o cajas. Practique aterrizar con los dos pies y doblando las rodillas.



Sigue al Líder con Partes del Cuerpo

Mueva las partes de su cuerpo al mismo tiempo que repite las palabras y anima a su niño a:

Doble una rodilla y un codo
Mueva la cabeza, mire arriba y abajo

Sacuda una pierna

Aplauda

Salude con los brazos

Haga círculos con las caderas

Menee los dedos

Sonría

Ponga los pies juntos

Levante las piernas

¡Ponga música y haga todo junto!

Veamos y Yo Seré...

Pregunte a su niño que actúe como:

- Un árbol que se balancea en el viento
- El sol saliendo
- Un gato arqueando su espalda
- Un canguro brincando
- Un tren resoplando por la vía
- Una mariposa en el cielo

Un Acto de Equilibrio

- 1.) Levante un pie mientras se sostiene en una silla
- 2.) Después levante el otro pie
- 3.) Ahora trata sin las manos
- 4.) No se le olvide cambiar de piernas

Persígueme, Persígueme

Persiga a su niño de manera juguetona y segura en la casa o en el patio de recreo y dele un abrazo cuando lo alcance.



fit families

Eat Healthy

Be Active

Your kids
are watching

Haga Que Cada Sorbo Cuente

Bebida Congelada de Bayas:

Licue 2 tazas de fresas o frambuesas y 4 tazas de cubos de hielo juntos.

Bebida Congelada de Sandía:

Licue 2 tazas de sandía y 4 tazas de cubos de hielo juntos.

Bebida Congelada Tropical:

Licue 1 taza de jugo piña o manzana, 1 taza de fresas y 2 tazas de cubos de hielo juntos.



Haga que Cada
Bocado Cuento

Arándanos



Fruta
del Mes



Bolitas de Arándano y Avena

Ingredientes

- 1 taza de avena de cocinar rápido
- 1/3 de taza de almendras picadas
- 1/3 de taza de mantequilla de cacahuete (maní) con grasa reducida
- 1/3 de taza de arándanos secos

Preparación

1. En un tazón mediano combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. De esta mezcla, haga 18 bolitas como de una pulgada de ancho.
3. Ponga las bolitas en una bandeja de hornear galletas.
4. Refrigere por 30 minutos.

Cómo Cocinar

- Lave la cáscara y corte la calabaza de invierno a lo largo o en rodajas de 1 pulgada. Quite las semillas y las fibras fibrosas con una cuchara. ¡Guarde las semillas para tostarlas luego! Hornee a 350 grados.
- Forre un molde para hornear con papel aluminio para un limpieza más fácil. Pruebe el punto de cocinar después de 45 minutos. Las calabazas de invierno grandes pueden tardar más tiempo en cocinarse.
- Sazone la calabaza con sus especias favoritas. Para un sabor "dulce" pruebe canela, nuez moscada o pimienta gorda (pimienta de Jamaica). Para un sabor "salado" use ajo en polvo, cebolla en polvo, perejil u orégano.



Calabaza de Invierno

Verdura
del Mes



Esta institución es un proveedor y empleador de oportunidad igual. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para esta publicación. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provee asistencia nutricional a personas de bajos recursos. Le puede ayudar a usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, contacte su "Fit Family Project" local.