



Estimados Padres:

En las siguientes semanas, el programa de Cocinando y Moviéndose con los Niños involucrará la participación de su niño en actividades de cocina y de salud. El programa tiene unas metas sencillas pero importantes: el animar a los jóvenes a comer más frutas y vegetales, y el incrementar actividad física en sus vidas diarias. La técnica es divertida—¡aprendiendo mientras se hace!

Queremos que usted también sea parte de Cocinando y Moviéndose con los Niños. Estaremos compartiendo con usted recetas y consejos para tiempo en familia. Usted puede participar en estas actividades y compartir con su niño sus propios intereses y destrezas. Incluso, tal vez usted quiera establecer metas para la familia, tales como comer más frutas y vegetales o incluso caminar diariamente. Así mismo, usted puede proveer un buen ejemplo al practicar hábitos de alimenticios y tener una vida más activa en el hogar.

Cordialmente,

For more information contact your local K-State Research and Extension office in Kansas, visit the website at www.kidsacookin.ksu.edu, or e-mail kidsacookin@ksu.edu.

This institution is an equal opportunity employer and provider. This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. To find out more, contact your local SRS office or call 1-800-221-5689.

Cosas que hacer con sus niños:

- Disfrute de comidas en familia cuan frecuentemente como estas sean posibles, por lo menos dos veces a la semana.
- Envuelva a sus niños en la cocina: poniendo la mesa, recogiendo la mesa, lavando los platos, agregando a vasijas los ingredientes a mezclar.
- Lean juntos la información nutricional en las etiquetas de alimentos al hacer sus selecciones.
- Mantenga a la mano meriendas bajas en grasa y fáciles de comer: las frutas y los vegetales cortados, la leche y las meriendas bajas en grasa.
- Incremente la actividad física: caminen juntos, bailen con la música, monten bicicleta, juntos rastrillen hojas o remuevan la nieve.

Escogiendo Meriendas Saludables

Frutas

Pedazos de manzanas
Trozos de bananas o piñas
Frutas secas (albaricoques, pasas)
Ensalada de fruta
Uvas y cerezas

Panes

Palitos duros o rollos de pan
Cereal, caliente o frío
Galletas saladas
Trozos de pan pita
Pan o tostadas de grano entero

Carne

Rebanadas o pedacitos
de carne
Huevos duros
Ensalada de tuna,
pollo o jamón
Crema o sopa de frijoles
Mantequilla de maní

Vegetales

Trozos de brócoli o coliflor
Trozos de zanahoria o apio
Rebanadas o tiras de pimiento verde
Sopa de vegetales
Salsa

Leche

Leche baja en grasa-caliente o fría, sencilla
o con sabor
Queso bajo en grasa
Yogur bajo en grasa
Natillas o pudín hechos con leche baja en grasa
o leche descremada
Yogur congelado, helado, o paletas de
helado de frutas.