

FRUTAS Y VERDURAS

"Continúe, siga creciendo."

Las recomendaciones para la cantidad de frutas y verduras que los niños pequeños y los niños deben comer cada día se basan en la edad, el sexo, y el nivel de actividad física del niño/a. Las recomendaciones varían de 1-2 tazas de frutas y 1-3 tazas para verduras.

En general, una porción es de 1 taza de fruta o jugo 100% de fruta, o 1/2 taza de fruta seca, 1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo de vegetales, o 2 tazas de verduras de hoja cruda. Se recomienda que se ofrezcan frutas o verduras enteras en forma de jugo.

Recomendaciones de alimentos y bebidas para niños de 6 a 24 meses: <https://tinyurl.com/t545ysm>

MN WIC Women, Infants, and Children El programa de Mujeres, Bebés y Niños de MN (WIC) brinda orientación nutricional individualizada, adaptada a sus necesidades, brinda información sobre cómo comer bien para un embarazo y un bebé saludable, responde preguntas e inquietudes que pueda tener acerca de alimentarse a sí mismo y a su familia, y proporciona información sobre la lactancia materna y la introducción de alimentos a su bebé a medida que se desarrolla y crece.

Puede encontrar información adicional aquí:

- English: <https://tinyurl.com/y7elrzm>
- Spanish: <https://tinyurl.com/y86mlw7w>

También, encuentre la información de contacto de su oficina local de WIC aquí: <https://tinyurl.com/y9h97sh9>

Recursos adicionales:

Cómo entender las etiquetas de Información Nutricional:

- <https://tinyurl.com/lxpubcc>

Comer sano con un presupuesto:

- <https://tinyurl.com/y72hkg5j>



¡El romper/rasgar papel es una increíble actividad motora fina para los niños! Requiere fuerza y resistencia de los músculos pequeños de la mano. Ayudará a su hijo/a a desarrollar los músculos y la coordinación que lo ayudan a garabatear, sostener un lápiz y manejar botones y cierres a medida que crecen.

Desgarre de sandía

Materiales necesarios:

- Plato de Papel
- Papel rosa
- Papel verde
- Papel negro
- Pegamento/resistol



Corte el plato de papel por la mitad. Anime a su hijo/a a que rasgue el papel de color en pedazos pequeños y luego pegue los pedazos verdes a lo largo del borde exterior y los pedazos rosados dentro. Cubra con pequeños trozos negros para agregar las semillas.

"I Love You Berry Much"

Materiales necesarios:

- pincel Pintura
- Pintura roja
- Pintura verde
- Pintura negra o marcador negro
- Papel blanco

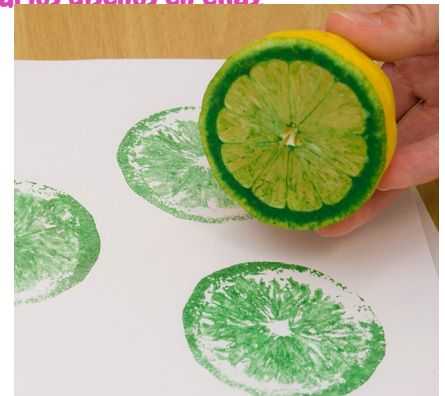


Ayude a su hijo/a a pintar la palma de su mano y los dedos con pintura roja y estampar su mano en el papel. Luego, haga que su hijo/a use su huella digital (pintura verde) para crear el tallo de una flor. Deje secar la pintura. Finalmente, use un marcador negro o huellas digitales con (pintura negra) para crear semillas.

ESTAMPADO DE FRUTAS Y VERDURAS

Esta es una gran actividad para que los niños más pequeños aprendan sobre colores, texturas, olores e identificación de frutas y verduras. Seleccione frutas y verduras de diferentes tamaños, formas y texturas. Los padres pueden cortarlas tanto a lo largo como a lo ancho. Las papas también son excelentes para tallar varios diseños en ellas.

- Manzanas
- Limón o lima
- Zanahorias
- Apio
- Patatas
- Coles de Bruselas
- Hojas de col
- Brócoli
- Pimientos
- Elote



https://www.chicagobotanic.org/blog/how_to/fruit_and_veggie_prints



!Mira la página 3 para ver una plantilla de pescado para decorar usando apio y pintura! ¿Tiene su familia algún libro sobre pescados, frutas o verduras? ¡Dedique tiempo a leerlo juntos esta semana también!

Tema de autocuidado para padres: DORMIR

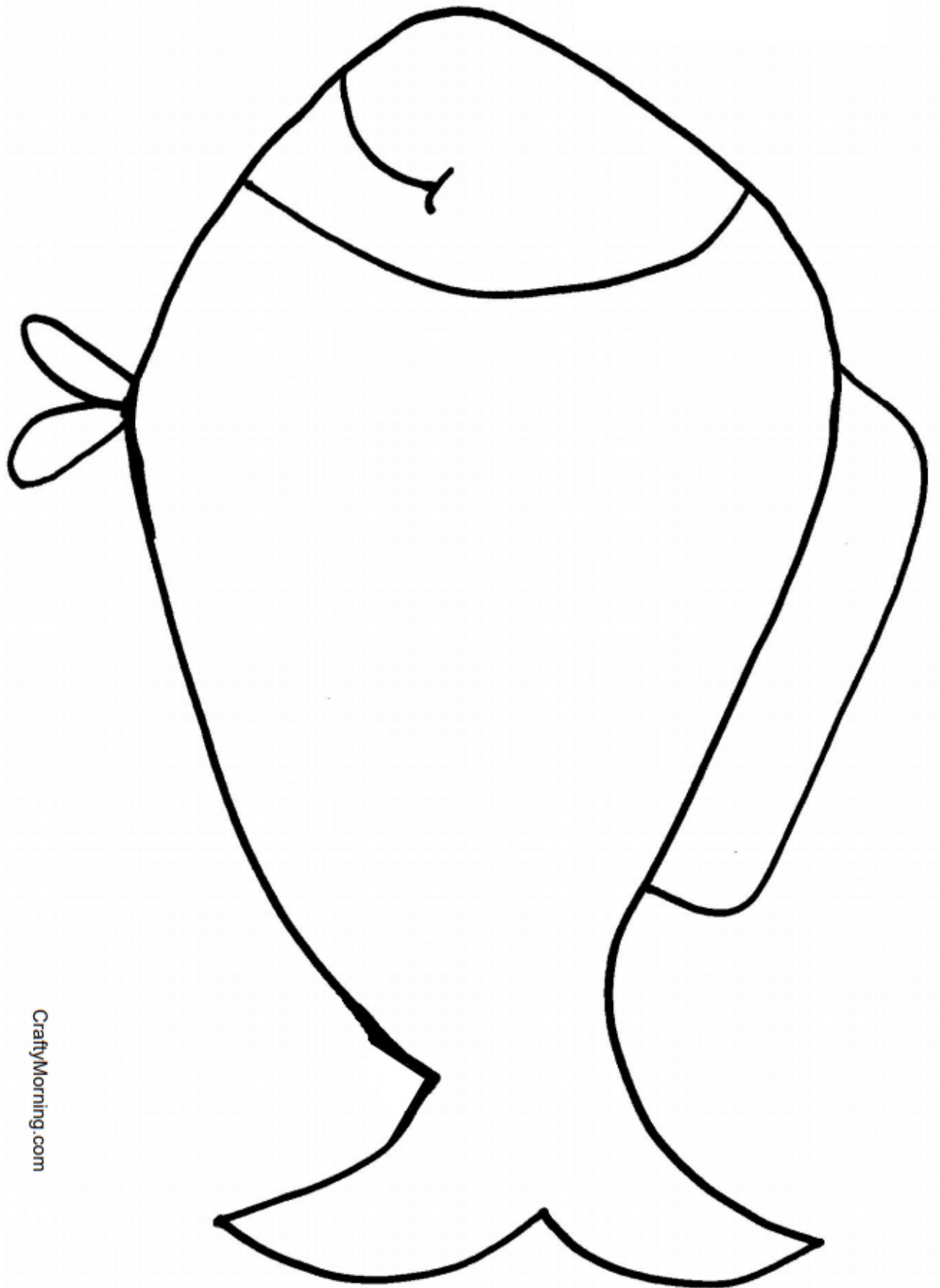
Source: <https://www.bouncebackproject.org/tools/tool-fatigue/>

El sueño tiene valor para:

- Reparar y rejuvenecer nuestros cuerpos.
- Mejora la función de nuestro sistema inmune.
- Consolida nuestros recuerdos.
- Elimina los desechos de otras células en todo nuestro cuerpo.
- Ayuda a regular y controlar nuestras emociones.
- Permite el formar nuevos recuerdos. También ayuda a eliminar las emociones negativas que se pueden unir a nuestros recuerdos.

Formas de dormir mejor:

- Tenga una rutina de horario para dormir .
- Evite el uso crónico del botón de repetición de alarma.
- Evite comer de 2-3 horas antes de dormir.
- Tome una siesta de una hora antes del horario normal cuando sepa que no podrá dormir.
- Elija dormir menos de 3 o más de 5 horas cuando la privación del sueño sea inevitable.
- Recuerde que la cafeína es una droga, no un alimento; úsalo como tal.
- Evite la cafeína 4-6 horas antes de dormir.
- Las gafas de sol bloqueadoras azules son una gran idea para los trabajadores de turno de trabajo de noche.
- Exponerse al menos a 5-7 minutos de luz solar natural al día, incluso si está nublado.
- Haga ejercicio por la mañana para aumentar su energía, disminuir las hormonas del estrés y mejorar la calidad del sueño.



CraftyMorning.com



En la escuela y en otros sitios

Comidas escolares nutritivas gratuitas Para niños de 18 años y menores

Con solo un clic entrara a la aplicación móvil Free Meals for Kids. La cual ayuda a las familias y a los niños a encontrar comidas gratuitas en las escuelas y otros sitios en todo Minnesota durante el cierre de las escuelas.

Cómo funciona:

- 1 Descargue la aplicación Free Meals for Kids en su teléfono celular.
- 2 Use la aplicación para encontrar el sitio más cercano que proporciona comidas y paquetes de comidas por GPS.
- 3 Haga clic en el sitio cercano y use la pestaña de actualizaciones de comidas para obtener más detalles.
- 4 Comparta la aplicación con amigos, vecinos y en las redes sociales.

Las comidas gratuitas para niños se pueden descargar en las tiendas de aplicaciones de Apple o Google Play.

Hay sitios de comidas gratis en todo el estado. En escuelas, paradas de autobús, bibliotecas, centros comunitarios y parques. La aplicación proporciona ubicación e indicaciones para llegar al sitio, horas y días de distribución. Se agregan más sitios diariamente. Para más información: www.hungerimpactpartners.org

