

Celebraciones saludables, memorias duraderas



Cumpleaños, celebraciones, y eventos de temporada son buenos momentos para incluir alimentos nutritivos y juegos activos. En el cuidado infantil, hacemos que los hábitos saludables sean parte de la diversión. Servimos alimentos nutritivos que se ajustan al tema y planificamos actividades divertidas como música, arte, y juegos.

Ideas divertidas para hacer en casa:

- 1 Haga la comida divertida.** Use cortadores de galletas para cortar frutas, quesos bajos en grasa o panes integrales en formas que vayan con el tema (como corazones, flores, o calabazas).
- 2 Muévanse.** Planifique actividades como el fútbol, carrera de obstáculos, juego de atrapar, bailes, lanzamientos de pelota, o saltar la cuerda.
- 3 Ponga color.** Escoja frutas y vegetales que se adapten a la ocasión, como frutas rojas como la sandía o las fresas para el día de San Valentín.
- 4 Vaya simple con las bebidas.** El agua y la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) son buenas opciones para los niños en edad preescolar. Sirva bebidas en vasos coloridos que coincidan con el tema del evento.
- 5 Decoren juntos.** A los niños les encanta crear centros de mesa, letreros, manteles individuales y guirnaldas usando artes básicas y suministros artesanales. Supervise las actividades con tijeras.



Maneras de reconocer cumpleaños y logros

- 1 Deje que su niño use una corona, una cinta, o un botón especial todo el día.
- 2 Entréguele una tarjeta o nota especial compartiendo su amor.
- 3 Deje que su niño se sienta al frente de la mesa o adorne su silla.
- 4 Haga tiempo para un paseo o juego especial, solo para los dos.
- 5 Dé abrazos y choque los cinco.

Celebre con actividades divertidas

Añada actividades sencillas con alimentos a su celebración con estas recetas Mira y Cocina:

<https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes>

- El bolsillo de la amistad
- Envoltura de acroirís crocante
- Taza de desayuno fruti-delicioso
- Amigo del grupo de alimentos

Cintas de celebración

Corte cintas y pegue en la camisa de su niño para celebraciones especiales.

