

¡COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS!

Comer bien y mantenerse activo puede ser muy difícil cuando estamos encerrados en casa. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarle a mantener a su familia saludable mientras que se divierten!

Haciendo Divertidas las Horas de Meriendas y Comida

- Manténganse seguros lavando las manos de todos en agua tibia con jabón. Una buena manera de saber si las está lavando el tiempo suficiente es cantar Happy Birthday dos veces y luego enjuagar.
- ¡Déjelos ayudar con la preparación de los alimentos! Aquí hay algunos trabajos de cocina aptos para los niños:
 - Rasgar lechuga y agregar los ingredientes para la ensalada
 - Medir ingredientes no líquidos para una receta
 - Cortar o esparcir alimentos suaves con un cuchillo para mantequilla o cuchillo de plástico
 - Revolver alimentos o batir huevos
- ¡Convierta la hora de la merienda en la hora de arte! Deje que los niños hagan caras, árboles o animales con pedazos de fruta, vegetales, queso y cereal.



¡Encuentre un sitio para obtener comidas para llevar GRATIS para sus niños!

Visite: <https://health.ri.gov/diseases/ncov2019/about/foodsites/>

Llame al: 2-1-1

¡Deje a los niños ayudar a preparar estas meriendas sabrosas y nutritivas!

Parfaits de Yogurt

- 1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- ½ taza fruta (trate bayas, rodajas de banano o duraznos enlatados)
- ¼ taza cereal integral

1. En una taza pequeña, coloque la mitad del yogurt.
2. Añada la mitad de la fruta en otra capa.
3. Añada el resto del yogurt, luego el resto de la fruta.
4. Cubra por encima con el cereal. ¡Disfrute!

Bocaditos de Mantequilla de Maní y Banano

- 4-6 galletas integrales
- 1 cucharada mantequilla de maní
- ½ banano

1. Usando un cuchillo para mantequilla, esparza una capa delgada de mantequilla de maní en cada galleta.
2. Usando el cuchillo para mantequilla, corte el banano en rodajas.
3. Coloque 1 rodaja de banano encima de cada galleta. Sirva con un vaso de leche baja en grasa.





Ideas para Mantener a los Niños Activos

- ¡Hagan el salto de la zanahoria! Coloque unas zanahorias en un extremo de la habitación y ponga a los niños a saltar como conejitos para recoger las zanahorias.
¡Después de jugar, talle y limpie las zanahorias y cómanlas como una merienda saludable!
- Jueguen juegos sencillos con instrucciones fáciles que a los prescolares les encanta, como “Luz Roja, Luz Verde.” Use ideas de alimentos saludables como un movimiento de luz verde y golosinas menos saludables como la luz roja.
- ¡Baile Congelado! ¡Toque la música fuerte y bailen bailen bailen! Deténganse cuando usted apague la música.
- Recuerde, aun pueden salir. Caminar afuera permite a los niños usar su imaginación.
¡Correr y jugar son excelentes maneras de moverse!



¡Pruebe estos recursos en línea para ideas de actividades familiares divertidas!

GoNoodle: <https://family.gonoodle.com/>

Cosmic Kids Yoga: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

¿Tiene espacio limitado? ¡Sea creativo!

- Use un pasillo como una bolera o para rayuela.
- Deje que sus niños usen su imaginación, solo piense...
 - Una silla puede ser una montaña
 - Un montón de cobijas es un montón de hojas
 - Una sabana larga es un río sobre el que pueden saltar. ¡No se mojen los pies!
- Suba la música y tengan una fiesta de baile con peluches o muñecos.

¡A buscar tesoro!

- Los tesoros pueden ser tan sencillos como una piedra, hoja o diente de león.
- Ponga a los niños a “cazar” como un animal...caminar como pato, saltar como rana o arrastrarse como cangrejo.
- Para niños mayores haga que busquen ciertas formas o colores de objetos.
- Si esta lloviendo, busquen tesoros adentro usando objetos alrededor de la casa.