

LOS PASOS DE 9-5-2-1-0-A PARA NIÑOS SALUDABLES

En Communities for Healthy Kids, nosotros creemos que los niños deberían de disfrutar vidas saludables donde viven, aprenden, y juegan. Reconocemos que los consejos sobre cómo estar saludable pueden ser confusos, pero aquí hay algunos mensajes simples para lograr estilos de vida saludables.



Para más información, favor de visitar la página de red: www.communitiesforhealthykids.org

9 HORAS DE DORMIR.

dormir más

Los buenos hábitos de sueño conducen a una mejor atención, comportamiento, aprendizaje y salud mental y física.

5 GRUPOS DE COMIDA.

coma de manera saludable

Las frutas, los vegetales, los granos, las proteínas y los productos lácteos proporcionan una nutrición que apoya el crecimiento, el desarrollo y la buena salud.

2 HORAS DE TIEMPO DE PANTALLA.

mire menos

No más de dos horas de televisión, teléfonos inteligentes, videojuegos y otras pantallas por día.

1 HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

juegue más

Las oportunidades regulares de recreación y actividad física son esenciales para la buena salud y el crecimiento.

0 BEBIDAS AZUCARADAS.

reducir

Las bebidas azucaradas o las endulzadas con azúcar contienen azúcar agregada, tienen pocos beneficios para la salud y están relacionadas con consecuencias negativas para la salud.

A AMAMANTAMIENTO.

dar más

La leche materna es el mejor alimento para bebés y niños pequeños. La leche materna contiene el balance correcto de nutrientes para el bebé y brinda beneficios de salud reales tanto para el bebé como para la madre.

Consejos Saludables

- Incluya una rutina de liquidación (pruebe con la relajación o la meditación).
- Apague los aparatos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.
- Comprometerse a la hora de acostarse.
- Centrarse en frutas enteras y granos enteros.
- Varíe sus verduras y proteínas.
- Elija alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Coman juntos entre familia.
- Mantenga los dispositivos electrónicos en una ubicación central.
- Apague los aparatos electrónicos durante el tiempo de comida.
- Intente andar en bicicleta, hacer una caminata, visitar la biblioteca o jugar juegos de mesa.
- Tome pasos graduales - haga por lo menos 10 minutos de actividad a la vez.
- Hágalo divertido: haga actividades físicas con amigos o familiares e incluya baile, jardinería y nadando.
- Practique caminar seguro y andar en bicicleta hacia y desde la escuela con regularidad.
- Elija agua o leche.
- Intente agregar limón, pepino o menta al agua para crear agua con sabor.
- Limite el consumo de jugo y asegúrese de que sea 100% jugo de fruta.
- Promover la lactancia materna durante el primer año.
- Proporcionar un espacio privado y tiempo para las madres que amamantan en el trabajo.
- Presente a los niños alimentos y bebidas saludables cuando sea el momento adecuado.