

Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers
 packed with food, facts & fun
 from your local county extension office

Cooperative Extension Service
 Graves County
 251 W. Housman St.
 Mayfield, KY 42066
 (270) 247-2334
 graves.ca.uky.edu

October 2021

Tiempo de juego Calabaza de bolsa de papel

Materiales:

Bolsa de papel blanco
 Marcadores o crayones lavables
 Papel de construcción verde
 Cinta adhesiva
 Tijeras para niños
 Relleno



Instrucciones:

Dibuja y corta una hoja de cartulina verde. Escriba el nombre en la hoja. Colorea la bolsa de papel de naranja. Llene la bolsa de papel hasta tres cuartos con relleno. Gire la parte superior de la bolsa y envuélvala con cinta adhesiva para formar un tallo.

Cuidado de los niños Hábitos familiares para criar niños sanos

Los comportamientos y hábitos saludables comienzan en la niñez y con frecuencia nos siguen hasta la edad adulta. Los pequeños cambios que brindarán a los niños oportunidades diarias para mover sus cuerpos, probar una variedad de alimentos saludables y manejar el estrés pueden marcar una gran diferencia con el tiempo. Pruebe uno o más de estos consejos y juntos podrán desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

Moverse juntos. El movimiento es una parte importante de cada día. Los niños de 3 a 5 años necesitan juegos

Cooperative Extension Service
 Agriculture and Natural Resources
 Family and Consumer Sciences
 4-H Youth Development
 Community and Economic Development

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, or physical or mental disability. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

LEXINGTON, KY 40546

físicamente activos durante todo el día. Los niños de 6 a

17 años necesitan al menos una hora de actividad física. Jugar juntos es una excelente manera de alentar a todos a mantenerse activos. Intente dar un paseo, jugar en el patio trasero, visitar un parque local o poner música para una fiesta de baile. Todas estas son formas divertidas de hacer de la actividad física un punto culminante de la rutina del día de su hijo. Un poco de actividad es mejor que ninguna y cada pequeño detalle cuenta.

Establece límites en torno al tiempo frente a la pantalla. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños de 2 a 5 años tengan menos de una hora de tiempo frente a una pantalla de alta calidad cada día. Para los niños mayores, queremos establecer límites consistentes que permitan un sueño adecuado, actividad y tiempo en familia. Intente interactuar con los niños cuando usen pantallas. Esto puede ayudarlos a comprender mejor lo que ven e introducir límites.

Permuta de alimentos saludables para toda la familia. Hay muchas formas de mejorar la nutrición de su familia. Piense en sus bebidas, bocadillos, guarniciones y métodos de cocción. Para las bebidas, elija agua o leche sin sabor y baja en grasa en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, té dulce o bebidas de frutas. Para bocadillos, pruebe nueces, semillas o aceitunas en lugar de papas fritas o galletas. Para guarniciones, agregue verduras o frutas de colores. También puede cambiar los cereales integrales como el arroz integral o la pasta de trigo integral en lugar de arroz blanco o pasta. Finalmente, al cocinar, aproveche el microondas o el horno para hornear, cocinar al vapor o asar alimentos en lugar de freír.



Disabilities
 accommodated
 with prior notification.

Crea rutinas para la hora de dormir. Dormir lo suficiente mejora el rendimiento académico, la concentración en la escuela y está relacionado con el mantenimiento de un peso saludable. Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 11 horas de sueño cada noche y los niños más pequeños necesitan incluso más: de 10 a 13 horas para los preescolares, de 11 a 14 horas para los niños pequeños y de 12 a 15 horas para los bebés. Tener rutinas constantes antes de acostarse puede facilitar que todos se duerman.

Fomente el manejo saludable del estrés. Las hormonas del estrés pueden afectar nuestro cuerpo, haciéndonos más vulnerables a enfermedades, aumento de peso y cambios en nuestro comportamiento. Encontrar formas positivas de reducir o aliviar el estrés puede proporcionar habilidades para el manejo del estrés de por vida. Algunas ideas para practicar el alivio del estrés saludable con su hijo incluyen tener una sesión diaria de movimiento, ser creativo con dibujos o manualidades y simplemente permitir que su hijo exprese cómo se siente y asegurarle que sus sentimientos son válidos.

Manténgase al día con los controles de niño sano. Durante la pandemia de COVID-19, muchos niños se están quedando atrás en los controles de peso. En este momento difícil, es importante mantenerse al día con los chequeos anuales. Son una oportunidad importante para que los proveedores de atención médica realicen un seguimiento del crecimiento y el desarrollo. Estos chequeos también le brindan la oportunidad de hacer preguntas y conectarse con los recursos.

Se ha demostrado que los hábitos familiares saludables como los mencionados anteriormente mejoran los estudios, la salud mental, aumentan los niveles de confianza y disminuyen el riesgo de enfermedades. Hacerlos juntos ofrece una ventaja de tiempo de calidad que puede fortalecer los lazos familiares.

Comamos

Pastel de chocolate y calabaza

Ingredientes:

1 caja de mezcla para pastel de Devil's Food
1 (15 oz) lata de calabaza o 2 tazas de calabaza fresca (cocida y triturada)

Direcciones:

Mezcle la mezcla para pastel y la calabaza en un tazón grande. La masa estará espesa. Extienda la masa en un molde para pasteles engrasado de 13 x 9 pulgadas. Hornee de acuerdo con las instrucciones del paquete de mezcla para pastel. Dejar enfriar y cortar en 15 trozos. Opciones: intente usar otros sabores de mezcla para pastel, como especias o nueces de manteca. También se pueden hacer cupcakes con esta receta.



Información nutricional (por porción): 140 calorías, 2.5 g de grasa total; 1 g de grasa saturada; 0 g de grasas trans; 0 mg de colesterol; 260 mg de sodio; 29 g de carbohidratos; 2 g de fibra; 2 g de proteína; 30% del valor diario de vitamina A; 2% del valor diario de vitamina C; 4% del valor diario de calcio; 8% del valor diario de hierro

Referencias

Gordon, B. (julio de 2020). 5 formas de ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables. Academia de Nutrición y Dietética. <https://www.eatright.org/health/weight-loss/overweight-and-obesity/5-ways-to-help-kids-develop-healthy-habits>

Gavin, M. (junio de 2018). Sobrepeso y obesidad. KidsHealth de Nemours.

<https://kidshealth.org/en/parents/overweight-obesity.htm> Fuente: Haley Adams, estudiante de Dietética y Nutrición Humana, y Courtney Luecking, Especialista de Extensión para Nutrición y Salud

Agríocoe: Brenda Harris, Asistente del Programa de Educación Nutricional, Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky

Atentamente,

Agente de extensión del condado para

Educación en Ciencias de la Familia y del Consumidor