

Padres y tutores:

Las investigaciones nos dicen que los hábitos de alimentación saludable de los niños son importantes para su desarrollo tanto físico como cognitivo. Ustedes pueden inculcar los hábitos de alimentación saludable en los niños de muchas maneras. Pueden acoger las siguientes sugerencias para empezar.

**Ofrezcan a los niños un buen desayuno.**

Es importante para los niños empezar el día con un desayuno sólido que incluya alimentos que den energía duradera. Los niños se pueden concentrar mejor en el trabajo escolar si no están pensando en el almuerzo toda la mañana.

**Preparen unos refrigerios saludables después de la escuela.**

Tengan listas algunas cosillas para los refrigerios de la tarde. Algunas ideas para los refrigerios incluyen:

- Galletas con queso
- Galletitas de jengibre o de higo
- Vegetales en tallo
- Copas de frutas preempacadas
- Jugos en caja
- Leches malteadas

**Tomen refrigerios saludables con los niños.**

Los niños aprenden mirando y escuchando. Tomarán con más gusto los refrigerios saludables si los ven a ustedes comiéndolos también.

**Con una pirámide alimenticia, registren lo que los niños comen.**

Ustedes y los niños pueden llevar el récord de lo que comen, con los métodos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA. La USDA proporciona

una pirámide guía de alimentación para los niños con raciones específicas y sugerencias de alimentos para niños de edad entre dos y seis años, y ofrece una tabla alimenticia para los niños que se debe llenar cada semana para registrar cuántas raciones comen de carne, leche, vegetales, frutas y granos. Ustedes también pueden bajar completo el documento de 20 páginas *Folleto de sugerencias para usar la pirámide guía de alimentación para niños, FGP*, que proporciona los documentos mencionados y muchos otros.

Ustedes pueden bajar estos documentos del sitio

<http://www.fns.usda.gov/cnd/Care/Publications/kidspyramid.htm>

