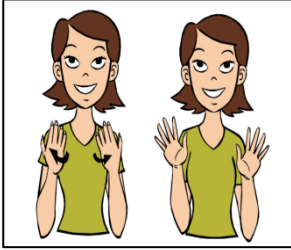


Inicios Pequeños Para Niños (1-3 años)
Hoja de Trabajo de Objetivos para Padres

Marque con un círculo un inicio pequeño para probar en casa



Sepa cuándo su niña está llena

- Ella no tiene que comer todo en su plato.
- Fijarse por señales: Sacudiendo su cabeza "no." Diciendo "no más" o "ya terminé". Tirando comida.
- **En la hora de comida, notaré cuando mi niña haya terminado de comer.**



Sírvase platos sanos

- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales. 1/4 de su plato debe ser granos y 1/4 de su plato debe ser proteína. La bebida puede ser leche en las horas de comida.
- Ideas para verduras: Guisantes, maíz, zanahorias, brócoli, coliflor, judías verdes. Estos pueden ser congelados.
- Ideas para frutas: manzanas, peras, fresas, arándanos.
- Elegir cereales integrales como pan integral y arroz integral.
- **Serviremos platos sanos para una comida cada día este semana.**



Saber cuánto servir

- Para su niño, 1 porción es una cuarta parte de un adulto.
- Consuma a diario un promedio: 5+ porciones de frutas y verduras, 4 porciones de granos, 3 porciones de proteína, 2-3 porciones de lácteos.
- **Comeremos una porción o más de frutas/verduras en la comida cada día.**



Programar un horario para las comidas y merienda o refrigerio

- Su niño debe estar comiendo 3 comidas saludables y 2 refrigerios al día. Visite healthychildren.org para ejemplos de menús diarios.
- Incluya 4 grupos de alimentos en las comidas y 2 grupos de alimentos a la hora de la merienda.
- Meriendas sanas: Tamaño de un bocado de frutas o verduras.
- **Serviré 3 comidas sanas días este semana.**

Y/O

- **Serviré 2 meriendas sanas días este semana.**



Elegir una bebida saludable

- Si su niño tiene sed, ofrecer agua!
- Los niños mayores de 2 años deben tomar 2-3 tazas de leche baja en grasa al día.
- Piense en jugo como un postre. Dar nada o < 1/2 taza por día.
- No soda.
- **Sustituire jugo con agua.**



Jugar todos los días!

- El gol es 60 minutos de juegos no estructurados cada día.
- Pídale a su niña que le traiga libros, zapatos, bolas, etc. a usted. Limpie la casa juntos. Ella puede ayudar a empujar la silla de paseo.
- TV se interpone en el camino de jugar, así que apáguela.
- *Le toco un juego active con mi niña cada día.*



Tenga una rutina antes de dormir

- Su niño necesita 12-14 horas de sueño cada día.
- La mayoría de crecimiento ocurre durante el sueño.
- Una rutina ayuda a su niño saber que es tiempo para dormir.
- Prueba un baño caliente o un cuento.
- *Tratare una rutina antes de dormir noches este semana.*

Trate de hacer ese pequeño inicio todos los días durante 3 semanas para formar un nuevo hábito. Marque con un círculo cada día que lo pruebe. No se preocupe si pierde un día. Puede empezar de nuevo.

Mi objetivo es _____								
Marque con un círculo cada día que trata ese nuevo habito	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Yo lo hice!

Visite healthierTN.com/families para más ideas de inicios pequeños.

healthier  tennessee | healthierTN.com

Visite kidcentraltn.com para ver una lista de servicios del estado para niños y familias.