



# Leamos Sobre Alimentación Saludable

## Mantenga los gérmenes alejados

**E**stornudar o toser puede esparcir gérmenes, especialmente si tocamos superficies como manijas de puertas y las mesas donde cocinamos. Cuando quiera estornudar o toser, gire su cabeza y estornude o tosa en la parte interior del codo para evitar esparcir gérmenes a otras personas.

**¿Qué puede hacer para ayudarle a sus hijos a que se acuerden cómo evitar que los gérmenes se esparzan?**

- Ayude a su hijo a desarrollar el hábito de lavarse siempre las manos después de toser, estornudar, sonarse la nariz o ir al baño. ¡La consistencia es clave!
- Su hijo aprende observándolo a usted. Cuando tosa o estornude, use un pañuelo desechable o use la parte interna de su codo.



Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads  
<http://umurl.us/aGM>

*(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)*

## Lavándose las manos

Usando agua y jabón es la mejor manera de eliminar la mugre y los gérmenes. Lave cuidadosamente todas partes de su mano, desde su muñeca, hasta las palmas de las manos, los dedos y los entre los dedos.

Séquese las manos con una toalla de papel. ¿Cuánto tiempo debes dedicarle a lavarte las manos? Las manos deben lavarse por al menos por 20 segundos, o el tiempo que le tome cantar la canción "Feliz cumpleaños" en inglés.



**¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a recordar lavarse las manos?**

- Cuando se lave las manos en su casa, cante la canción del abecedario o "Feliz cumpleaños" mientras se las lava.
- Haga que lavarse las manos sea divertido: vea como hacer un jabón sorpresa en la parte de atrás de esta hoja.



## Recetas

Comience el día con el desayuno. El desayuno es importante porque es el primer alimento después de una larga noche de sueño. Aquí hay una gran idea de desayuno para que su hijo empiece su día.

### Conejito Soleado

(2 porciones)

#### Ingredientes:

- ½ taza de yogurt natural o de frutas bajas en grasa
- ½ taza de leche baja en grasa o sin grasa
- 2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja congelado

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Ponga todos los ingredientes en un frasco pequeño con tapa.
3. Agite el frasco durante aproximadamente un minuto, para que se mezcle bien el contenido.
4. Ponga lo que mezcló en un vaso, y estará listo para servir.
5. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.

### Niños en la cocina

Es más probable que los niños coman la comida que ellos mismos ayudaron a preparar. Su hijo puede ayudar con esta receta agitando el frasco con el yogurt y el jugo.

## Jabón Sorpresa

#### Necesita:

- Jabón de lavandería en polvo
- Agua
- Aceite Vegetal
- Un juguete pequeño de plástico

#### Instrucciones:

1. Mezcle el jabón, el agua y un toque de aceite vegetal. Agregue pequeñas cantidades de agua lentamente hasta obtener una consistencia de plastilina.
2. Ponga la mezcla de jabón encima y alrededor del juguete hasta que quede completamente oculto en medio del jabón.
3. Déjelo que se seque por varios días.

¡Dele a su hijo su propio jabón! Los niños estarán felices cuando descubran el tesoro escondido en el jabón y querrán lavarse las manos con más frecuencia.

Para ver cómo hacer esta actividad, vaya a la página <https://www.youtube.com/watch?v=NVICsRmsGfM>



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)