



## Resoluciones para el Nuevo Año Escolar

El principio del año escolar es un buen momento para comenzar a pensar sobre cómo asegurarse de que el año escolar de su niño es positivo desde el principio hasta el final. ¡Elegir opciones saludables en casa ayuda a garantizar que el año escolar empieza con buenas actitudes físicas y mentales!

### Coma un Buen Desayuno

Para ayudar a su niño a mantener atención y energía durante todo el día, comience con desayunos saludables.

- Busque granos integrales que pueden formar parte del desayuno, como cereales o avena integrales. Los panqueques y panecillos pueden ser congelados en porciones individuales y convertirse así en un rápido desayuno.
- Sirva fruta cortada como un acompañamiento fácil para el desayuno. ¡Coma fruta en la mesa o de camino a la parada del autobús!
- Añada proteína al desayuno. Los huevos se preparan rápidamente en el microondas o en la cocina.
- Beba leche baja en grasa o sin grasa, agua o jugo 100% de frutas.

### Planee los Almuerzos Escolares

Hable con su niño sobre los alimentos que le gustan y lo que comerá para el almuerzo.

- ¡Complete los formularios de Almuerzo Gratuito y Reducido que hay en su paquete de regreso a la escuela! Las comidas gratuitas y reducidas ayudan a recortar la cantidad que su niño paga por el desayuno y almuerzo en la escuela. Revise la página de internet de su escuela para encontrar solicitudes y más información.
- Lea el menú escolar junto con su niño y decidan lo que podría comer el próximo día.

### Empaque los Almuerzos

- Empaque los almuerzos con su niño la noche anterior. Esto le da tiempo a usted para planear y preparar un almuerzo saludable. Empaque un almuerzo saludable para usted también. ¡Los niños aprenden viendo lo que usted hace!
- Deje que su niño elija sus frutas y verduras favoritas. Prueben algo nuevo cada semana..
- Empaque aperitivos saludables que su niño disfrutará a lo largo del día en vez de comprar productos perjudiciales en otros lugares como las máquinas de venta.
- Incluya una botella de agua rellenable como parte del almuerzo. Evite las bebidas azucaradas como las sodas o el Capri-sun.

### ¡Póngase en Movimiento!

La actividad física es un buen sistema para que usted y su niño reduzcan el estrés relacionado con la escuela.

- Pasee hacia y desde la parada de autobús con su niño en lugar de manejar.
- Encuentre una actividad que a todos como familia les guste como sacar a pasear un animal doméstico, saltar la cuerda o jugar a atrapar. Reserve algo de tiempo para actividades físicas cada noche.
- Pregunte a su niño si realizó alguna actividad en el receso que disfrutó especialmente y practíquela juntos.
- Ayude a que su niño duerma lo suficiente cada noche.

