



Celebraciones saludables-Enfoque en diversión

Las ocasiones especiales permiten cambios emocionantes en la rutina del aula. Celebre los momentos especiales del año con sus estudiantes y continúe promoviendo un estilo de vida saludable.

¡Añada más movimiento!

Mantenerse activo forma parte de ser saludable. Tanto los estudiantes como los maestros deberían mantenerse activos físicamente en la escuela y en casa.

- Prepare una fiesta con baile. Elija música que combine con el tema de la celebración.
- Coloque estaciones en distintas partes del aula o de la escuela con diferentes actividades físicas.
- Saque a sus alumnos fuera para pasear. Invite al director de la escuela o a un invitado especial para unirse al grupo. Añada una actividad extra como recoger hojas de árboles en otoño o contar flores en primavera.
- Organice un desfile de grupos de alimentos y pida a sus alumnos que marchen en la escuela durante el receso o antes del almuerzo. Divida su clase en grupos cada uno representando un grupo de alimentos MiPlato. Haga que los alumnos lleven carteles indicando su alimento favorito en el grupo. Coordine con el personal del servicio de comidas de la escuela para que la actividad promueva lo que se sirve en el menú de la cafetería.
- Deje que los niños jueguen fuera en el patio de recreo.

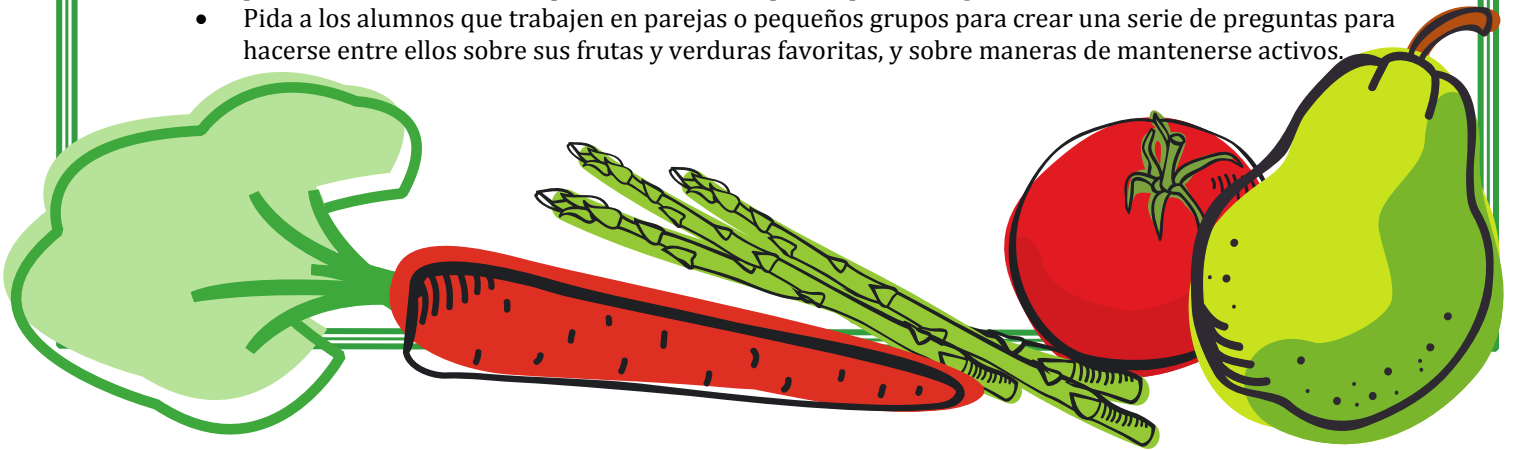
Consuman snacks saludables

Las celebraciones brindan una gran oportunidad para que los alumnos prueben nuevos alimentos. Servir snacks saludables y agua refuerza las conductas de alimentación saludables.

- Mantenga las bebidas simples sirviendo solamente agua.
- Ofrezca snacks saludables para la celebración. Estos son algunos ejemplos: verduras, frutas, yogurt o queso bajo en grasa y productos integrales.
- Piense en nuevas maneras divertidas de preparar snacks saludables relacionados con el tema de sus celebraciones. Busque ideas en nuestra página de internet: eatsmart.umd.edu/recipe/recipesearch (página en inglés)
- Explore tradiciones y alimentos saludables en otras culturas durante días festivos relacionados. Pida a los alumnos que compartan sus tradiciones familiares con la clase.

Involúcrense en las actividades

- Haga que los estudiantes preparen una lista de frutas y verduras preferidas en sus familias para probarlas en la clase. Pida que los niños voten por la que les ha gustado más.
- Pida a los alumnos que trabajen en parejas o pequeños grupos para crear una serie de preguntas para hacerse entre ellos sobre sus frutas y verduras favoritas, y sobre maneras de mantenerse activos.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

