

GameDay Gazette



un boletín para niños saludables y sus familias

Volumen 2 • Publicación 1

Bocadillos Nutricionales Superar una Distorsión de la Porción en las Comidas

Imagínese su comida favorita en su restaurante favorito. Ahora imagínese la en un 75 por ciento más pequeña. ¿Sería usted un cliente feliz?

Es fácil entender por qué la industria de la comida tiende a servirnos más comida de lo necesario. A todos nos gusta sentir que nos dan más por nuestro dinero. Pero es por eso que también es importante ser responsables de nuestras propias porciones y ayudar a los niños para que aprendan a hacer lo mismo. Aquí hay algunos consejos.

Sepa que la mayoría de las porciones de los restaurantes son tres o cuatro veces más grandes que el tamaño recomendado. Pruebe compartir las comidas, ordenando un aperitivo como plato principal, ordenado comidas para niños, o empacando la mitad para llevar a casa antes de empezar a comer.

Sirva la comida en platos más pequeños para que las comidas parezcan más grandes. Un sánduche en un plato de cenar parece perdido; en un plato de aperitivos parece mucho más grande.

Evite dejar que los niños lleven una bolsa entera de papas fritas o un balde de helado al sofá. Ellos no estarán comiendo en exceso si se sirven porciones individuales en la cocina.

Sirva las comidas en la mesada de su cocina y evite llevar el recipiente entero a la mesa. Si quieren repetir, ofrezca más vegetales o ensaladas.

Trate de servir en un solo tamaño de porción para ayudar a su familia a aprender lo que es una porción apropiada.

Ejercicio y Diversión

Consejos sobre Ejercicios Físicos para Niños a quienes No les Gusta Hacer Deportes

No todo niño debe unirse a un equipo, y con otras actividades suficientes, los niños pueden estar en buen estado físico sin hacer deportes. Aunque igual trate de descubrir por qué sus hijos no están interesados. Podrá ayudar a abordar las preocupaciones más profundas o conducir a su hijo hacia algo más.

Hacer deportes puede ayudar a sus hijos a estar en buen estado físico, pero también puede ayudarlos a desarrollar la autoestima, la coordinación y habilidades sociales. Pero algunos niños no son atletas de nacimiento o no disfrutan de practicar deportes. ¿Entonces qué hacer?

Formas de Estar en Buen Estado Físico Sin Hacer Deportes de Equipo

Un niño puede hacer muchas cosas para realizar los 60 minutos recomendados o más de actividad física cada día. Tiro a la canasta, andar en bicicleta, practicar "whiffle ball" (béisbol con pelota de plástico), jugar "tag" (atrapar), saltar la cuerda o bailar son buenas fuentes de ejercicio

Fuera de los más comunes deportes de equipo, su hijo tal vez quiera intentar practicar deportes individuales u otras actividades organizadas que puedan desarrollar su estado físico.

Aquí hay algunas ideas:

- Natación
- Cabalgatas
- Patinaje en línea (rollers) o sobre hielo
- Ciclismo
- Patineta
- Caminatas
- Golf
- Tenis
- Gimnasia
- Artes marciales
- Yoga y otras clases de ejercicio
- Correr

Revise con su Departamento de Parques y Recreación local o YMCA para encontrar una variedad de clases que le darán a sus hijos la oportunidad de experimentar con diferentes actividades en una atmósfera no competitiva. En general, las clases tampoco son costosas.

Respalde las Elecciones de sus Hijos

Aun cuando sea difícil ir, trabaje con sus hijos para encontrar algo activo que les guste. Trate de mantener su mente abierta. Tendrá que ser paciente si su hijo tiene dificultad para elegir y quedarse en alguna actividad. Con frecuencia, hay que hacer varios intentos hasta que un niño encuentre una actividad que lo haga sentir que es la adecuada. Pero cuando finalmente la encuentre, usted estará encantado de haber invertido su tiempo y esfuerzo. Para sus hijos, es un gran paso hacia el desarrollo de hábitos de actividad que puedan durar a lo largo de la vida.



Su Guía Mensual para las Actividades GameDay

Jardín de Infantes

¿Sabía usted que...? El agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo. Todo organismo viviente debe tomar agua para sobrevivir y sin agua, nuestros cuerpos dejarían de funcionar apropiadamente. Su cuerpo tiene muchos trabajos importantes y necesita agua para realizar muchos de ellos. Por ejemplo, la sangre, la cual contiene mucha agua, transporta oxígeno a todas las células del cuerpo. Sin oxígeno, esas pequeñas células morirían y nuestros cuerpos dejarían de funcionar.

Actividad: Este mes preste atención a la cantidad de agua que bebe y cuándo lo hace. Si va a practicar deportes, un juego o simplemente ejercitarse o jugar duro, beba agua antes, durante y después de la actividad. No se olvide de su botella de agua. No puede dar lo mejor de sí cuando está pensando en lo sediento que está! También, trate de remplazar las gaseosas y cualquier bebida azucarada por agua. Su cuerpo estará hidratado para hacer todos sus trabajos maravillosos y usted se sentirá genial!

Primer Grado

¿Sabía usted que...? Los niños que comen un desayuno saludable tienen más posibilidades de tener mayor concentración, habilidades para resolver problemas y coordinación manos-vista. También pueden estar más alertas, ser más creativos y menos propensos a perder días de clase. Un desayuno saludable consiste en una variedad de alimentos, por ejemplo, granos enteros, proteínas bajas en grasas o fuentes de productos lácteos y frutas. Esto provee carbohidratos complejos, proteínas y una pequeña cantidad de grasas—una combinación que retrasa los síntomas de hambre por horas.

Actividad: Este mes, concéntrese en planificar un desayuno saludable para cada día de la semana. Al igual que con otras comidas, trate de comer una variedad de alimentos, incluyendo elementos de tres de los cuatro grupos siguientes:

- Granos (panes y cereales)
- Proteínas (carnes, frijoles y nueces)
- Frutas y vegetales
- Lácteos (leche, quesos y yogures)

Segundo Grado

¿Sabía usted que...? Sudar ayuda al

cuerpo a regular la temperatura y el volumen sanguíneo, y también ayuda a limpiar a nuestro cuerpo de toxinas. La sudoración es un gran sistema de refrigeración, pero si suda demasiado en un día de calor o luego de hacer mucha actividad física, podría estar perdiendo demasiada agua a través de su piel. Luego necesitará reponer ese líquido en el cuerpo bebiendo mucha agua para no deshidratarse.

Actividad: Este mes preste atención a que actividades hacen que su cuerpo sude. ¿Suda mientras está jugando en el parque o durante los recesos? ¿Qué pasa cuando participa en las actividades de GameDay [Día de Juegos] durante las clases de educación física? A veces sudamos incluso durante las actividades cotidianas como limpiar nuestras habitaciones o transportar los víveres desde el auto. Si está transpirando, asegúrese de tomar más agua!

Tercer Grado

¿Sabía usted que...? Tiene más de 600 músculos en su cuerpo. A veces estos músculos se acalambran- OUCH! Un calambre muscular sucede cuando el músculo se contrae por su cuenta. A veces el calambre puede suceder cuando estamos deshidratados (no hay agua suficiente), uso excesivo de nuestros músculos o por no haber calentado o enfriado nuestros cuerpos apropiadamente. Estirar, masajear y los paquetes de enfriamiento o calentamiento son usualmente todo lo que se necesita para relajar un calambre.

Actividad: Suponga que tiene calambres en diferentes partes de su cuerpo. Muéstrole a su familia los estiramientos que ayudan a calmar el calambre. Estire el músculo acalambrado lentamente (sin rebotar) y masajéelo suavemente para ayudar a que se relaje. ¿Qué estiramiento ayuda con un calambre en la pantorrilla? ¿Qué tal un calambre en la parte posterior de su pierna (tendón de la corva)?

Cuarto Grado

¿Sabía usted que...? Apretar, jalar y levantar objetos incorrectamente puede causar todo tipo de lesiones incluyendo tensiones musculares, dedos apretados y chichones y moretones. Una técnica de presionar y jalar apropiada es importante para ayudar a prevenir lesiones. Siempre tenga una amplia base de apoyo, doble

las rodillas y contraiga los músculos abdominales para proteger la espalda.

Actividad: Experimente empujando y jalando con un amigo. Siéntense en el piso espalda contra espalda con sus piernas extendidas hacia adelante. Entrecruce los brazos con la persona detrás de usted. Ahora presione contra el piso usando sus pies como si estuviera en un rincón y trate de levantarse. Su amigo le hará lo mismo a usted. Se estarán empujando el uno al otro para levantarse del piso sin usar sus brazos. Deben empujar ambos al mismo tiempo para que esto funcione. ¿Con qué velocidad puede levantarse? Trate de hacer esta actividad lentamente. ¿Cuál fue más fácil?

Quinto Grado

¿Sabía usted que...? ¡El record mundial para salto en largo es de casi 30 pies! La clave para saltar en largo es incrementar la cantidad de fuerza aplicada en el despegue. Esto se logra doblando las rodillas, balanceando los brazos y empujándose con los pies.

Actividad: Vea a qué distancia puede saltar desde una posición fija. Pruebe doblando las rodillas y moviendo sus brazos (aplicar fuerza). ¿Saltó más lejos? Ahora inténtelo con una carrera inicial. ¿A qué distancia puede saltar?

Sexto Grado

¿Sabía usted que...? El record mundial de flexiones de brazo completas en una hora es 3,877. Esto es más de 64 flexiones de brazo cada minuto.

Actividad: Vea cuántas flexiones de brazos puede completar en un minuto usando la forma apropiada. Escriba ese número. A lo largo del próximo mes, haga flexiones de brazo un minuto todos los días. Cuento cuántas flexiones de brazos puede hacer al final del mes. ¿Aumentó la cantidad?