Mensaje para Padres que Tienen PEQUEÑINES

¿ Cuál Leche es para su Niño ?

Si su pequeñín es entre uno y dos años de edad, ofrezca leche entera. Los pequeñines necesitan las grasas de leche entera para crecer apropriadamente y desarrollar el sistema de nervios. En este tiempo en la vida del niño, leche entera es una de las mejores maneras para obtener estos alimentos nutritivos.

Cuando el niño tiene dos años, puede empezar a beber leche de contenido bajo de grasa. Su niño recibirá la misma cantidad de calico que construye los huesos. También ahora no necesita toda la grasa en leche entera.

Tal vez quiere cambiar lentamente de leche entera a leche de baja grasa. Su pequeñín todavía no es acostumbrado al sabor y textura de leche de baja grasa.

— Primero, cambia a 2% leche. Cuando su niño es acostumbrado al sabor y está comiendo una gran variedad de comida, puede probar 1% leche.
— Pruebe leche chocolate de baja grasa. El sabor es más o menos el mismo en leche chocolate regular.
— Ofrezca leche de baja grasa en cereal y en batidos. Probablemente, su niño no va a darse cuenta de eso.

Si Ud. tiene más preguntas sobre leche entera y leche de baja grasa, pregúntale al doctor del niño. O llame el departamento de salud y pida a visitar con alguien que trabaja con los pequeñines.

¡Aprenda a Comer y Disfrutar Comidy Foods!

Muévese y Juegue con su Pequeñín

Aplaude Las Manos**

Aplaude las manos arriba de su cabeza
Aplaude las manos a cerca de sus pies
Aplaude las manos a cerca de su estómago
Aplaude las manos detrás de su espalda
Aplaude las manos mientras camina*
Aplaude las manos mientras salta*
Aplaude las manos mientras camina adelante
Aplaude las manos mientras camina hacia atrás (para niños mayores)
Aplaude las manos mientras baila a música
¡Prueba a aplaudir sus pies!

* Los pequeñines menores tal vez necesitan hacer estos movimientos separadamente (aplaude las manos, entonces camina o salta). Los niños mayores talvez pueden los movimientos en el mismo tiempo.

** Tal vez quiere leer el libro *Aplaude Las Manos* por Helen Oxenbury como parte de esta actividad.

¡Aprender, Moverse, y Divertirse!

(Pumpkin, Pumpkin ~ Lesson 9) Which Milk Is For Your Child?

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).