



Contacto: Erin Blount
BlountE@saccounty.net
2750 Gateway Oaks Dr., Suite 330
Sacramento, CA 95833
(916) 876-6684; (916) 876-5877 - FAX
www.First5Sacramento.net

FOR IMMEDIATE RELEASE
4 de junio 2010

PRIMEROS 5 SACRAMENTO OFRECE CONSEJOS PARA FAMILIA SALUDABLES DE COMER ESTE VERANO

Cocinar con niños, visitas a los mercados agrícolas locales y la plantación de un jardín de verano entre las maneras de desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida

Sacramento, CA – La nutrición adecuada en niños de cero a cinco años puede reforzar hábitos alimenticios que contribuyan a un niño el bienestar general y ayudar a que crezcan a su máximo potencial con una vida saludable. La mayoría de los expertos aconsejan que usted puede conseguir a menudo los niños a comer más verduras si usted comienza temprano ofreciendo a sus bebés de más edad y niños pequeños una gran variedad de verduras, un buen ejemplo al comer verduras a ti mismo, ofrecen un montón de opciones, y las verduras en una mezcla alimentos que su hijo ya le gusta. Primeros 5 Sacramento ha compilado una lista de consejos para promover la alimentación saludable de la familia este verano.

Cocine con sus hijos

Cocinar juntos puede ser una experiencia deliciosa aprendizaje para los niños y sus padres. Los niños pueden explorar nuevos alimentos y aprender acerca de la nutrición, por no hablar de matemáticas y desarrollar habilidades de lectura, ya que medir y leer las instrucciones. Siguiendo estas sencillas pautas, puede hacer que la cocina sea seguro y divertido, y atraer a sus hijos en intentar algo nuevo:

- Invite a su niño para ayudar a planear una comida o elige una receta (y mantener una lista de recetas para los niños).
- Crear un lugar seguro donde los niños pueden cocinar.
- Dar niños en edad preescolar de sus utensilios de seguridad propia.
- Coma su creación juntos y disfrutar!

Visita Mercado Su agricultores locales

La mayoría de las frutas y las verduras tienen un tiempo máximo especiales del año en que saber muy bien y son más abundantes, y las más recientes que han sido recogidos, mejor sabor. Los mercados de granjeros "son grandes lugares para niños de cero a cinco a probar nuevas frutas, verduras y otros alimentos. Visite el mercado de sus agricultores locales y de usted y sus niños pueden descubrir un sabor excitante o sabor.

-- más--

Plantar un Jardín de Verano

Los niños aprenden mucho de hacer crecer sus propias frutas y verduras. Para empezar, designarán a la unidad de su patio como un lugar donde su hijo puede plantar sus propios vegetales. Luego deje que su niño la cosecha de verduras y ayudar a decidir la forma de comer. Los jardines comunitarios son también una gran manera de involucrarse en el cultivo de frutas y verduras.

Además de estos consejos, trate de mantener a los niños en un horario de comida y merienda: desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios. Esto les ayuda a sentirse señales de hambre y deja sin sentido comiendo entre comidas. Hacer la cocina fuera de los límites a menos que ya es hora de una comida o un refrigerio previsto. Limite los jugos ricos en calorías, refrescos y otros líquidos. Para mantener a los niños hidratados en el calor, darles mucha agua y ayudan a evitar las bebidas azucaradas que no tienen ningún efecto sobre la saciedad.

Para obtener más información acerca de los recursos y programas de nutrición para niños de cero a cinco años, así como los socios de la comunidad que ofrecen servicios de nutrición y de los recursos, por favor visite www.First5Sacramento.net o llame Primeros 5 Sacramento en (916) 876-5865.

Acerca de First 5 Sacramento

Las investigaciones muestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años y lo que los padres y cuidadores hacer durante estos años para apoyar el crecimiento de sus hijos tendrá un impacto significativo durante toda la vida. Basándose en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, añadiendo un impuesto de 50 centavos por cada paquete de cigarrillos para apoyar programas para padres que esperan bebé y niños de cero a cinco. En el último año, Primeros 5 Sacramento distribuido aproximadamente \$ 16 million por año en la Proposición 10 ingresos a los programas y servicios que satisfagan las necesidades locales.

###