

Pequeños hábitos hoy, **grandes beneficios** mañana

Regálale a tus hijos hábitos saludables desde casa.
Lo que aprenden en familia hoy, será su estilo de vida que los guiará por siempre.



Realiza los **siguientes retos** saludables en familia:



Reflexiona sobre el tipo de alimentos que consumen los niños, niñas y adolescentes y la cantidad de actividad física que hacen en casa.

- ¿Me aseguro de que tengan una alimentación saludable?
- ¿La actividad física es suficiente?
- ¿Debo mejorar los hábitos y rutinas en mi hogar?



Planifica caminatas cada vez más largas por lugares agradables o de interés para los niños, niñas y adolescentes.



Desconéctate de la pantalla y conéctate al movimiento en familia, al menos durante una hora realiza con ellos y ellas, actividades físicas como caminar, jugar o hacer deporte.



Disfruta junto a tus hijas e hijos de la **preparación de un desayuno saludable.**



Construye una lonchera divertida y saludable incluyendo progresivamente frutas y verduras de tu región.



Disminuye progresivamente al mericar, productos como dulces y gaseosas, y observa sus etiquetas en detalle.

Además, atrévete a probar un jugo natural hecho en casa con tu fruta favorita sin agregarle azúcar.



Involucra de forma segura a **niñas, niños o adolescentes en la cocina**, permíteles que te ayuden a preparar los alimentos.



Practica a diario actividad física en familia a través del juego activo, el baile, las caminatas o la practica de algún deporte. **¡Anímate, estamos diseñados para el movimiento!**



Promueve en las niñas, niños o adolescentes la práctica de **actividad física con retos divertidos** y seguros que demanden esfuerzo físico como:

- ¿Quién salta más veces la cuerda?
- ¿Quién es más veloz?
- ¿Quién tiene más resistencia?



Pregúntales ¿Cuáles son las frutas y verduras que más les gustan? Inclúyelas en su alimentación con cinco porciones diarias.