

# Strong4Life Healthy Habits

## Eat Smarter, Drink Water

**STRONG4LIFE**



**A habit is something we do over and over again, sometimes without even thinking about it.**

Practicing healthy habits regularly not only supports your child's physical health, but it can have a positive impact on their mental health, too. Try practicing healthy habits together as a family to help everyone build strong bodies and minds.

## Fuel your body and brain

Balanced meals and snacks give kids the energy they need to focus and explore, and the nutrients they need to grow.

Build snacks with foods from two to three different food groups. Here are some combinations to get you started:



## Make mealtime family time

Every day, try having at least one meal without distractions. Use this time to connect with one another and make positive mealtime memories.

Make it easier for everyone to listen to their hunger and fullness cues by:

- Keeping all screens off and away from the table (e.g., phones, TV, computers, tablets, etc.).
- Clearing the area of toys, reading material or other distractions.
- Talking about positive things and not about what anyone is or isn't eating.

## Create mealtime routines

**Offer 3 meals and 1 to 2 snacks a day ...**

**Every 2 to 3 hours** for kids ages 1 to 5

**Every 3 to 4 hours** for kids ages 5+

**As the caregiver,** your job is to offer food, and it's your child's decision about whether they want to eat it. Encourage your child to listen to their body to decide when they're hungry or full.

## Choose water

Encourage your child to choose water instead of sugary drinks.

Try these tips to make drinking water a little more fun:

- **Make frozen fruit ice cubes** by freezing mashed fruit in ice cube trays. Add the cubes to water.
- **Make homemade flavored water** by adding slices of fruits, veggies or herbs to water.
- **Let your child choose** their own water bottle or a silly straw.

# Hábitos saludables Strong4Life

## Come inteligentemente y toma agua

**STRONG4LIFE™**



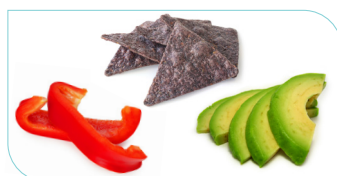
**Los hábitos son conductas que repetimos de manera constante y algunas veces sin pensarlo.**

Practicar hábitos saludables con regularidad, no solo promueve la salud física de tu hijo sino que también impacta positivamente su bienestar mental. Practica hábitos saludables en familia para construir un cuerpo y mente sana.

## Alimenta tu cuerpo y tu cerebro

Las comidas y meriendas saludables ofrecen a los niños la energía necesaria para concentrarse y explorar; además, también suministran los nutrientes necesarios para crecer.

Construye meriendas de 2 o 3 diferentes grupos de alimentos. Aquí te ofrecemos algunas combinaciones:



## Haz de la hora de la comida tiempo de familia

Trata de que por lo menos una de las comidas del día esté libre de distracciones. Usa este tiempo para conectar con tu familia y construir recuerdos alrededor de los alimentos.

Facilita que todos escuchen sus señales de hambre y llenura al:

- Mantener todas las pantallas fuera y lejos de la mesa (por ejemplo: el teléfono, el computador, el televisor, las tabletas, etc...)
- Removiendo del área juguetes, materiales de lectura u otras distracciones.
- Hablando de temas positivos y no de lo que cada uno está o no comiendo.

## Crea rutinas para la hora de comer

**Ofrece 3 comidas y de 1 a 2 meriendas al día...**

**Cada 2 a 3 horas** para los niños de 1 a 5 años

**Cada 3 a 4 horas** para niños de 5 años o más

Como cuidador, tu trabajo está en ofrecer alimentos y es la decisión de tu hijo si quiere comerlos. Anima a tu hijo a escuchar su cuerpo y decidir cuándo está lleno o con hambre.

## Elige el agua

Anima a tu hijo a elegir agua en lugar de bebidas azucaradas.

Prueba estos consejos para que tomar agua sea un poco más divertido:

- **Haz cubos de hielo con fruta congelada** haciendo uso de pulpa de fruta o fruta majada. Agrega los cubos al agua.
- **Haz agua casera con sabores** añadiendo rebanadas de fruta, vegetales o hierbas al agua.
- **Deja que tu niño elija** su propio vaso o pitillo/popote/sorbeto con decoración.