

Noticias Para Padres

Visitas Domiciliarias - Enero de 2023

¡Los dientes de leche son importantes!

¡Los niños con dientes sanos tienen mejor rendimiento escolar!

Los dientes sanos ayudan a los niños a aprender a hablar.

Los dientes fuertes son necesarios para masticar frutas y verduras.

Sin una sonrisa sana, los niños no sonrían tanto.

Los niños que sufren de caries tienen dificultades para prestar atención y aprender y pueden enfermarse más.

¡Los niños necesitan dientes sanos para tener un cuerpo sano!

Asegúrese de programar la primera cita dental de su hijo cuando le salga su primer diente. A partir de ese momento, deberían ir cada 6 meses. Consulte a su Visitante de Casa si necesita ayuda para encontrar una clínica dental para su hijo.



¡Pruebe estos *hábitos saludables* este mes!

7 Desayunos Cada Semana permite a los niños aprender y concentrarse más fácilmente. ¡También puede evitar que coman en exceso a lo largo del día!

6 comidas caseras a la semana - Comer en familia permite a las familias consumir más frutas y verduras y menos calorías. También crea mejores habilidades sociales.

5 porciones de frutas y verduras al día equivalen a menos calorías a lo largo del día y a más fibra. Intente incorporar frutas y verduras de todos los colores del arco iris.

4 onzas de jugo 100% al día o menos para evitar un mayor aumento de peso y una mayor ingesta de calorías. Elija el agua como la mejor opción de bebida.

3 porciones de lácteos bajos en grasa al día. Elija 1% o sin grasa para los niños mayores de 2 años.

2 horas o menos de tiempo de pantalla cada día. Esto incluye la televisión, los videojuegos y las computadoras en la habitación de su hijo. En su lugar, ¡intente jugar al aire libre!

1 hora o más de actividad física al día. ¡Intente una caminata familiar, un paseo en bicicleta o practique un deporte

¡Haga su propia mini pizza!

Bagel, cortado por la mitad
¼ de taza de salsa para pizza
por mitad
1 onza de queso mozzarella
por mitad



Coloque la salsa de pizza y el queso en el bagel y los padres pueden calentarlo en el microondas o en el horno hasta que el queso se derrita. También puede añadir más ingredientes.

Modele para su hijo y luego déjelo crear el suyo propio.

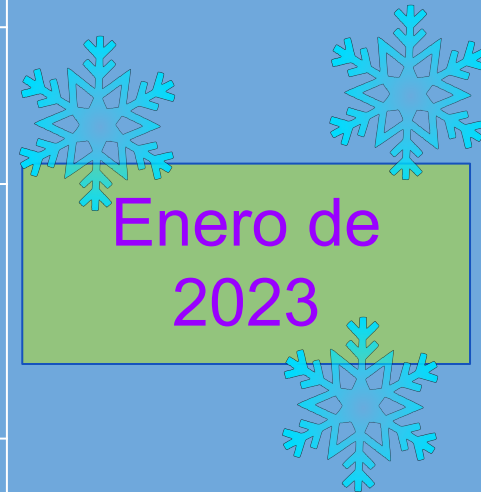


Visit

<https://www.feedwm.org/mobile-pantry-schedule/?county=Kent>

For a list of mobile food pantries in your area

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 HS4KC está cerrado. No hay visitas.	3	4	5	6
9	10	11	12 Socialización en Sylvan Head Start 10:00- 12:00PM	13
16 HS4KC está cerrado. No hay visitas.	17	18 Learn about CPR and Infant First Aid 10:30-11:45 am @ SYL	19	20 Agency In-service No hay visitas.
La merienda en casa será entregada por su Visitante a Domicilio				
23	24 Socialización en Sylvan Head Start 10:00- 12:00PM	25 Virtual Transition Event on Zoom 5:00-6:00 pm	26	27
30	31			



MENU REVIEWED BY:
MENÚ APROBADO POR:
CORI ANDERSON 453-4145 EXT 2221

Head Start for Kent County
Menú del Programa Visitas Domiciliarias
Enero 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	LUNES	MARTES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
La Semana de Merienda en La Casa: Explorando los Mangos				
23	24	25	26	27
30	31			

Porción de la Merienda en la Casa:
Vea la Tarjeta de Pictogramas

Formula y comida para los bebés será disponible a la socialización
Leche entera y leche desnatada disponible cuando se sirve