

## HEALTHY TIP: PHYSICAL ACTIVITY

### GETTING ACTIVE:

**AIM FOR 60 MINUTES OF PHYSICAL ACTIVITY EVERY DAY. HERE ARE SOME FUN WAYS TO GET YOU AND YOUR KIDS STARTED:**

- Head to the park after school.
- Play with jump ropes, basketballs, or hula hoops for hours of active fun.
- Take a family walk after dinner.
- Have a dance party to your favorite music.
- Play backyard games like tag or Frisbee.
- Walk or bike to school.
- Organize a game of basketball or football with neighborhood friends.
- Exercise may be done indoors too! Do jumping jacks or run in place during commercials or in between homework assignments.

*While eating lots of fruits and vegetables is an important part of a **HEALTHY** lifestyle, being **PHYSICALLY ACTIVE** is important too!*

### EATING FOR ENERGY:

**EATING THE RIGHT KIND OF FOODS BEFORE AND AFTER PHYSICAL ACTIVITY CAN HELP KIDS PERFORM THEIR BEST:**

- Eat a healthy breakfast to start the day off with energy. Whole-grain cereals or whole-grain muffins and fruits provide the body with carbohydrates for energy.
- Eat lean protein after exercising to help the body recover. Protein is an important nutrient that repairs and builds muscles. Pair low-fat milk or string cheese with a piece of fruit or vegetable for a well-balanced snack.
- For pre- or post-game snacks, try a trail mix with dried fruit or pre-cut fruit and vegetables with cheese or crackers. These on-the-go choices provide fuel for optimal performance and recovery.
- Consume water in order to keep the body hydrated. Dehydration can affect performance and may be harmful to the body. If the activity is over an hour, you may need to consume a sports drink in order to replace the electrolytes.

# CONSEJO SALUDABLE: ACTIVIDAD FÍSICA

## COMO SER ACTIVO:

**ASPIRE POR COMPLETAR 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA CADA DÍA. AQUÍ ESTÁN ALGUNAS MANERAS DIVERTIDAS PARA QUE USTED Y SUS HIJOS COMIENZEN:**

- Vayan al parque después de la escuela.
- Jueguen con cuerdas para saltar, pelotas de baloncesto, o aros de hula para tener horas de diversión activa.
- Tomen un paseo en familia después de la cena.
- Tengan una fiesta de baile con su música favorita.
- Jueguen en el patio juegos como tag o Frisbee.
- Caminen o vayan en bicicleta a la escuela.
- Organicen un partido de baloncesto o fútbol con los amigos de la comunidad.
- ¡El ejercicio puede hacerse adentro también! Hagan saltos o corran en su lugar durante los comerciales o entre tareas.

*¡Mientras que comer muchas frutas y verduras es una parte importante de un estilo de vida **SALUDABLE**, la **ACTIVIDAD FÍSICA** es importante también!*

## COMO COMER PARA TENER ENERGÍA:

**COMER EL TIPO CORRECTO DE ALIMENTOS ANTES Y DESPUÉS DE ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE AYUDAR A LOS NIÑOS A REALIZAR SU MEJOR RENDIMIENTO:**

- Coman un desayuno saludable para comenzar el día con energía. Cereales integrales o panecillos integrales y frutas proporcionan el cuerpo con carbohidratos para obtener energía.
- Coman proteína magra después de hacer ejercicio para ayudar al cuerpo a recuperarse. La proteína es un nutriente importante que repara y construye los músculos. Acompañe la leche baja en grasa o queso con una pieza de fruta o verdura para una botana equilibrada.
- Para las botanas antes o después de jugar, prueben una mezcla de frutas secas o frutas ya cortadas y vegetales con queso o galletas. Estas opciones para llevar, proporcionan combustible para óptimo rendimiento y recuperación.
- Consuman agua con el fin de mantener el cuerpo hidratado. La deshidratación puede afectar el rendimiento y puede ser perjudicial para el cuerpo. Si la actividad es más de una hora, es posible que deba consumir una bebida deportiva con el fin de reemplazar los electrolitos.