







## Guide Your Child to Healthier Habits







-  **Be a positive role model.** If you are practicing healthy habits, it's a lot easier to convince children to do the same.
-  Talk to your child about how eating a nutritious **lunch will give them the energy** to finish the rest of the school day and enjoy after-school activities.
-  **Look over the monthly cafeteria menu** with your child. Talk to them about his or her favorite menu items and circle them.
-  **Don't reward children with food.** Candy and snacks as a reward encourage bad habits. Celebrate good behavior with a trip to the park, cooking a healthy recipe, or buying a new book.
-  **Limit TV time** to 1 – 2 hours per day and choose shows in advance with your children. Prepare a healthy snack of cut up fruit or vegetables.
-  Eat a daily meal together as a family then continue **family time** with a physical activity: take a walk, ride bikes, go swimming, garden or just play hide-and-peek outside.

Visit [www.healthiersf.org](http://www.healthiersf.org) for more resources!



## Apples are the Harvest of the Month → → →

### Guíe a su hijo a hábitos más saludables

-  **Sea una persona ejemplar.** Si practica hábitos saludables, es más fácil convencer a sus hijos a que hagan lo mismo.
-  Hable con su hijo acerca de cómo un **almuerzo nutritivo le dará la energía** necesaria para terminar el resto del día escolar y disfrutar las actividades después de clases.
-  **Revise mensualmente el menú de la cafetería** con su hijo. Pregúntele cuáles son sus platillos favoritos y enciérrelos dentro de un círculo.
-  **Celebre el buen comportamiento.** Evite premiar a sus hijos con comida. Celebre el buen comportamiento con un paseo al parque, cocinando una receta saludable, o comprando un libro nuevo.
-  **Limite el tiempo de la televisión de 1 - 2** horas por día y escoja programas por adelantado con sus hijos. Prepare refrigerios saludables de fruta o vegetales cortados.
-  Coman juntos diariamente, como una familia y luego continúen la **hora familiar** con una actividad física: salgan a caminar, montar en bicicleta, ir a nadar, jardinería, o jueguen afuera a las escondidas.

¡Visite [www.healthiersf.org](http://www.healthiersf.org) para más recursos!

### 引導孩子養成健康習慣

-  給孩子樹立好榜樣。如果家長能以身作則，養成健康的習慣，這樣就會更容易說服孩子效法自己。
-  告訴孩子營養午餐能提供他們能量，讓他們在學校一整天保持體力充沛，並在課後玩得盡興。
-  與孩子一起看飯堂每月的餐單。了解孩子最愛吃的餐，並用筆圈上。
-  孩子行為表現良好時，帶他們到公園玩、給他們做頓健康美食或買本新書作為獎勵，但切記，不要用食物做獎品。
-  規定孩子每天看電視 1 至 2 小時，並事先與他們選好觀看節目，以及為他們預備健康小吃（切好的水果或蔬菜）。
-  每天一家人共進餐，並在飯後一起做活動，例如散步、踩單車、游泳、種植或只是在戶外玩捉迷藏。

欲知更多資源，請瀏覽 [www.healthiersf.org](http://www.healthiersf.org)