

NOVIEMBRE

La buena nutrición comienza en casa
Siempre que pueda, sustituya.

Frutas en lugar de dulces

Agua en lugar de sodas

Hornear en lugar de freír

Integral en lugar de blanco (Pan)

Rodajas de manzanas en lugar de
papas fritas

Zanahorias en lugar de botanas

Yogur en lugar de helado

Estos cambios fáciles pueden hacer
GRANDES diferencias para su hijo

Mes de la buena
nutrición



for great kids!

www.tipsforgreatkids.com