

Comer saludablemente empieza ahora

¿Sabía que a la mayoría de niños en edad preescolar se les debe presentar un nuevo alimento 10-15 veces antes de que lo acepten y lo coman? Aquí le presentamos algunas sugerencias para alimentar niños de entre uno y tres años. (Kidshealth.org)

- ⇒ Most La mayoría de niños en esta edad son quisquillosos, pero evite darles de comer lo mismo de manera repetitiva. Presénteles una variedad de alimentos saludables, incluyendo sus favoritos y nuevos platos.
- ⇒ Ponga el ejemplo. Muéstreles que disfruta comer alimentos nutritivos a la hora de las comidas.
- ⇒ No regatee los bocados. Forzar a un niño a comer un bocado de comida puede desarrollar una aversión por los alimentos en lugar de aumentar su aceptación. Deles el tiempo para que lo prueben y lo disfruten por su cuenta.
- ⇒ No negocie. Usar un postre como incentivo hace que estos sean más importantes que los alimentos nutritivos de la hora de comer. Involucre a los niños en la preparación de comidas saludables para enfocar su comportamiento en comer saludablemente.
- ⇒ Agua y leche baja en grasa son las únicas bebidas que un niño necesita. Reserve el jugo de fruta para ocasiones especiales, y solo se recomienda media taza de jugo de 100% fruta. ¡Las frutas enteras son siempre una mejor opción!



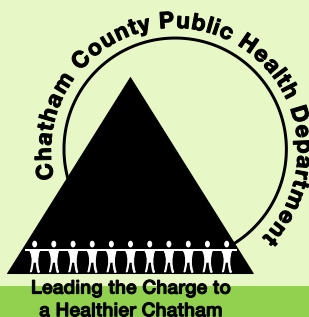
Lugares
fantásticos en
el condado de
Chatham para
que las
familias
puedan estar
activas



CHATHAM COUNTY
PARTNERSHIP
FOR CHILDREN

919.542.7449

chathamkids.org



Esta guía fue adaptada de la *Chatham County Physical Activity Resource Guide* (Guía de Recursos para la Actividad Física del Condado de Chatham), una publicación del Chatham County Public Health Department (Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham), actualizada en Mayo de 2013. chathamnc.org/publichealth

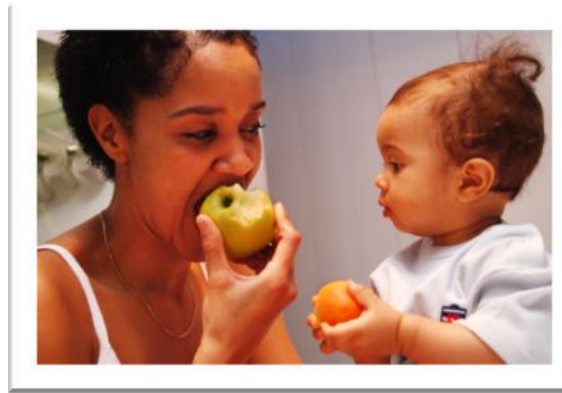
Ajúdele a sus hijos a cultivar hábitos saludables.

¿Sabía que los niños en edad preescolar que tienen sobrepeso tienen cinco veces mayor posibilidad de tener sobrepeso al convertirse en adultos? (cdc.org)

Aquí hay dos sitios web grandiosos donde encontrar sugerencias e inspiración para permanecer activo y consumir alimentos saludables:

[pinterest.com/shapenc](https://www.pinterest.com/shapenc) - buena fuente de inspiración para ideas divertidas y apropiadas para niños con el fin de mejorar la nutrición, incrementar la actividad física e interactuar con la naturaleza.

letsmove.gov - un sitio web sencillo de navegar, con toneladas de recursos para padres, desde recetas hasta ideas para juegos activos y mucho más.



Sea una familia activa.

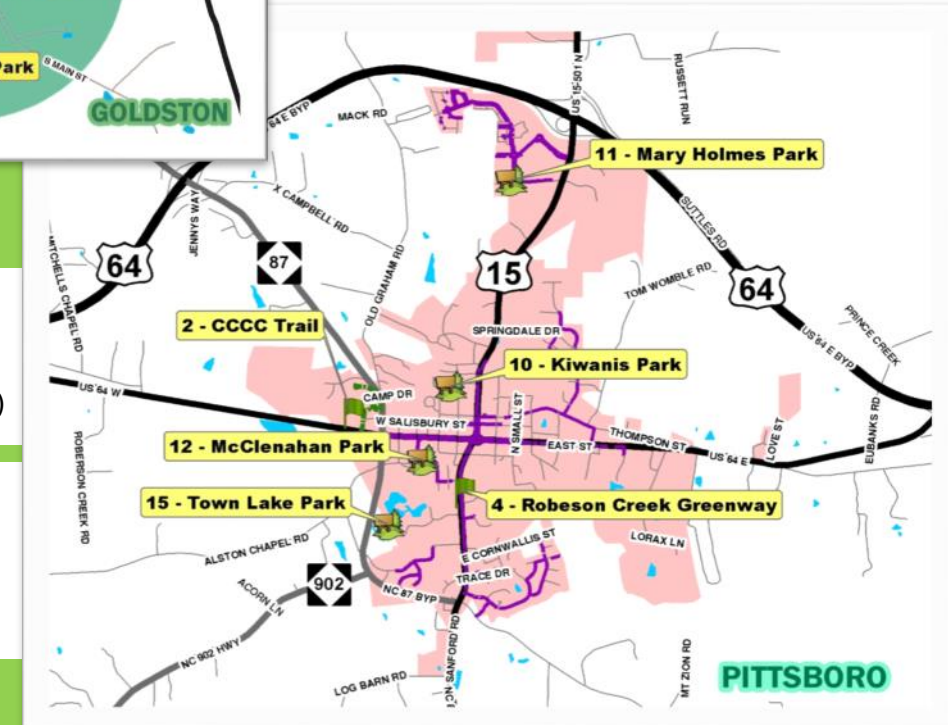
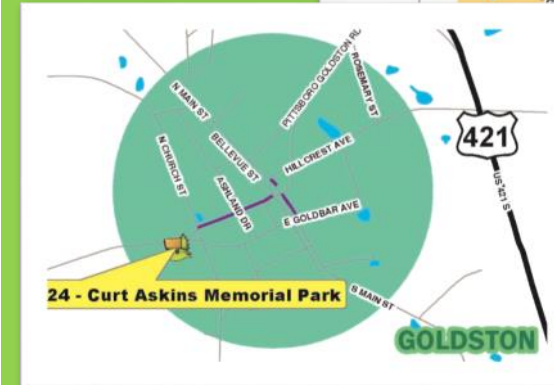
Children Los niños necesitan 60 minutos de juego con actividad moderada a vigorosa todos los días pero no tiene que ser en un solo momento. ¡Todo suma! (letsmove.gov) **Que tal:**

- ⇒ Limitar el tiempo de exposición a una pantalla a no más de 1-2 horas al día (American Academy of Pediatrics)
- ⇒ Pasear al perro
- ⇒ Realizar una fiesta de baile familiar
- ⇒ Utilizar las escaleras
- ⇒ Amontonar las hojas
- ⇒ Realizar un juego activo
- ⇒ Caminar a la escuela
- ⇒ Encontrar un nuevo lugar para caminar, andar en bicicleta y jugar, ¡utilizando esta guía!



Parques del Condado de Chatham

Siler City
Pittsboro
Goldston



Carreteras
Vías Verdes
Andenes (banquetas)

Acceso a Vías Verdes
Gimnasio
Parque

Recursos Adicionales

Escuelas del Condado de Chatham

Hay 17 escuelas públicas en el Condado de Chatham que tienen pistas, parques infantiles, campos de juego y gimnasios. Estos pueden ser lugares convenientes para hacer ejercicio pero usted debe ponerse en contacto con cada escuela para obtener más información sobre las instalaciones y horarios para el uso público. Por favor llame al Sistema Escolar del Condado de Chatham al 919-542-3626 con respecto a la utilización pública de las instalaciones escolares.

Área Estatal de Recreación del Lago Jordan

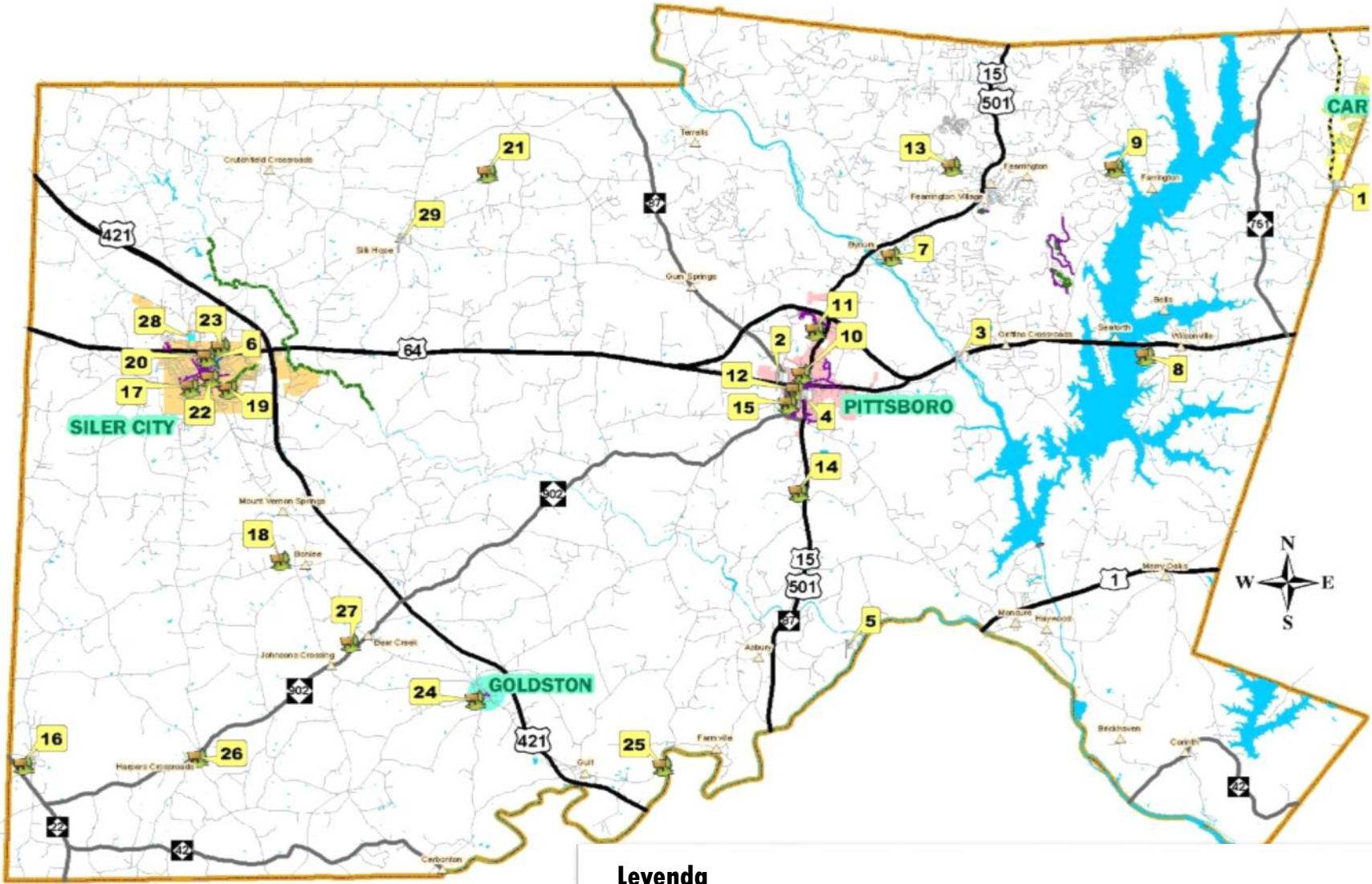
ncparks.gov/visit/parks/jord/main.php

American Tobacco Trail

triangletrails.org/pdfs/ATT_map-6-10_3-4.pdf

Página
ESPECIAL
extraíble

Utilice este mapa y la tabla del otro lado para conocer donde se encuentran ubicados los recursos del condado de Chatham así como lo que ofrecen.



Legenda

Recursos para Actividad Física

- Acceso a Vías Verdes
- Gimnasio
- Parque

- Lugares (Comunidades, Cruces, Etc.)

- Carreteras
- Vías Verdes
- Andenes (banquetas)
- American Tobacco Trail (Porción de Chatham)

Pueblos

- CARY
- GOLDSTON
- PITTSBORO
- SILER CITY

Acceso a Vías Verdes	Parques/Nombres de Instalaciones																											
	Rutas/Senderos para Caminar	Canchas de Ruta/Sendero	Canchas de Béisbol/Softbol	Canchas de Baloncesto	Canoa, Kayak, Botes de Remo	Comunidad/Centro de Recreación	Campamento	Campo de Fútbol Americano	Concesiones	Se Admiten Perros	Gimnasio	Equipado con Área de Juegos	Reservaciones Disponibles	Mezas para Picnic	Fútbol/Campos de Multiuso	Albergue	Canchas de Tennis	Voleibol	Bebedero de Agua	Disc Golf	Pesca							
Gimnasio	1	American Tobacco Trail	■	22 millas							■																	
	2	Central Carolina Community College Trail 764 West St, Pittsboro NC	■	1 millas										■											■			
	3	Lower Haw River State Natural Area Haw River al sur de Bynum, Pittsboro NC	■	4.3 millas					■																			
	4	Robeson Creek Greenway Sanford Rd hacia Small St, a lo largo del arroyo	■	.25 millas																								
	5	White Pines Nature Preserve State Road 1959, Sanford NC	■	3 millas							■																	
	28	Western Senior Center Trail 112 Village Lake Road, Siler City NC	■	.50 millas																								
	29	Silk Hope Ruritan Club Track 3765 Mt Vernon Hickory Mountain Rd	■	.30 millas																								
Gimnasio	6	Earnest Ramsey Gym 512 E. Sixth St, Siler City NC										■																
Parques	7	Earl Thompson Park 173 Bynum Hill Rd, Bynum NC			■						■		■	■	■		■											
	8	Jordan Lake State Park 280 State Park Rd, Apex NC	■				■	■			■			■	■	■	■	■		■			■			■		
	9	Northeast District Park 5408 Big Woods Rd, Chapel Hill NC	■	.25 millas	■					■	■	■		■	■	■	■	■	■		■			■		■		
	10	Kiwanis Park 209 Credle St, Pittsboro NC												■								■						
	11	Mary Holmes Park 304 Old Rock Springs Cemetery Rd, Pittsboro NC	■	.33 millas										■	■			■	■									
	12	McClenahan Park 290 Pittsboro Elementary School Rd, Pittsboro NC				■								■							■							
	13	Park at Briar Chapel 1015 Andrews Store Rd, Pittsboro NC			■					■	■			■			■	■		■								
	14	Rock Ridge Park 1397 Old Sanford Rd, Pittsboro NC	■	.62 millas							■			■			■								■			
	15	Town Lake Park 529 NC 902 Hwy, Pittsboro NC	■	2 millas							■			■	■	■	■	■	■									
	16	Bennett Recreational Park Inc. 233 W Raleigh St, Bennett NC			■	■				■				■	■	■		■	■	■								
	17	Boling Lane Park 302 S. Fir Avenue, Siler City NC	■	.20 millas							■			■	■	■		■	■			■			■			
	18	Bonlee Recreational Park 150 Ball Park Rd, Bonlee NC			■					■				■			■	■	■	■					■			
	19	Bray Park 800 Alston Bridge Rd, Siler City NC			■	■				■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
	20	Landrus Siler Park 406 E. Ninth St, Siler City NC				■								■	■			■	■									
	21	Northwest District Park 2413 Woody Store Rd, Siler City NC	■	1 milla		■	■	■	■		■			■	■	■	■	■	■	■				■		■		
	22	Paul Braxton 111 South Third Ave, Siler City NC			■	■				■			■				■		■						■			
	23	Washington Avenue Park 1308 Washington Ave, Siler City NC	■	.25 millas		■					■			■	■		■	■							■			
	24	Curt Askins Memorial Park 355 Goldston-Glendon Rd, Goldston NC	■	.60 millas	■					■				■			■											
	25	Deep River Park 2989-3079 State Road 2145, Goldston NC					■				■		■		■	■												
	26	Harpers Crossroads Park 20079 North Carolina 902, Bear Creek NC			■					■	■		■	■	■	■	■	■										
	27	Southwest District Park 15124 Highway 902, Bear Creek NC	■	.50 millas	■					■		■		■	■	■	■	■	■				■	■				