

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



CHATHAM COUNTY PARTNERSHIP FOR CHILDREN

919.542.7449

chathamkids.org



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 - 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!



Recursos Adicionales

Escuelas del Condado de Chatham

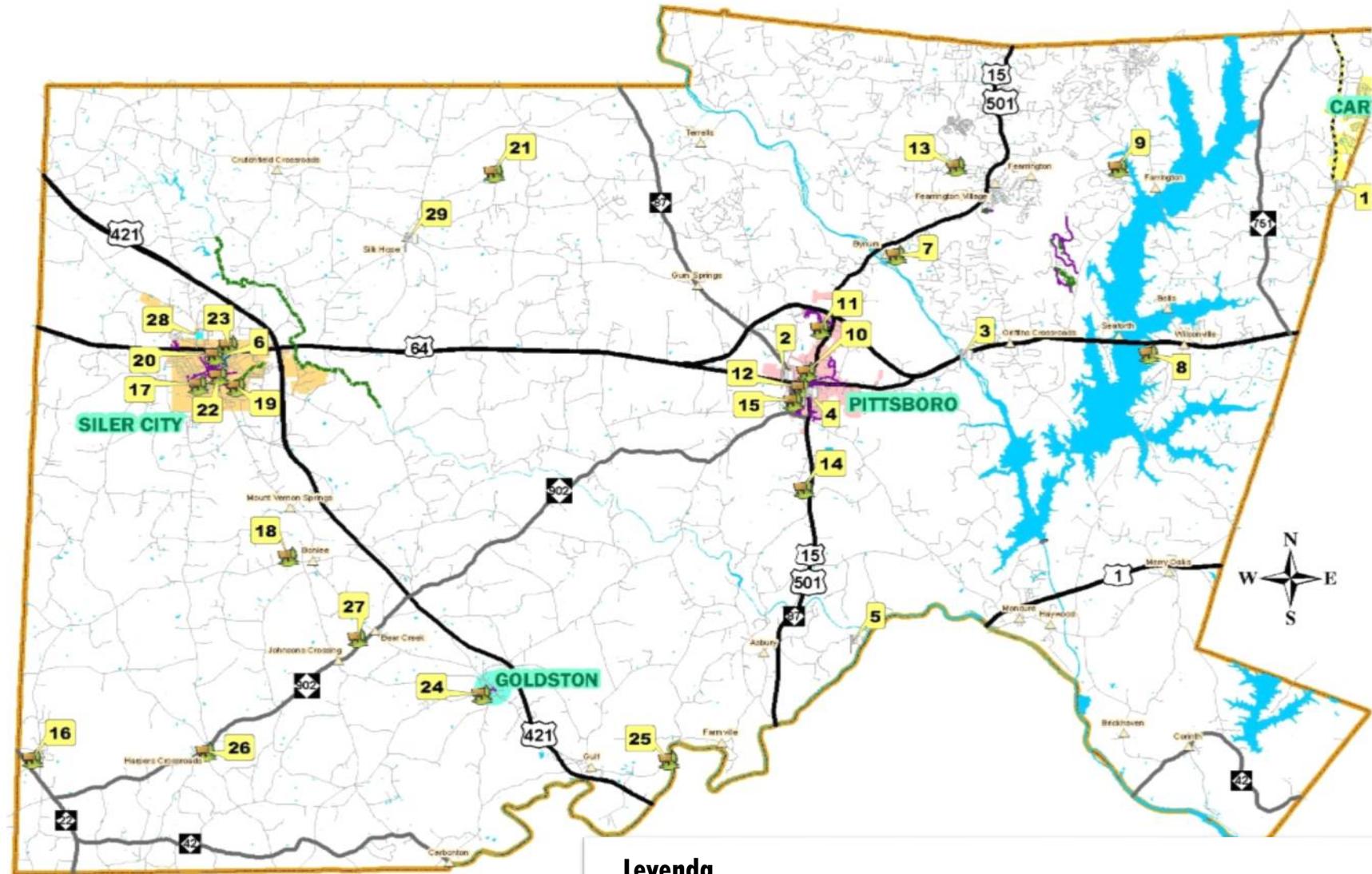
Hay 17 escuelas públicas en el Condado de Chatham que tienen pistas, parques infantiles, campos de juego y gimnasios. Estos pueden ser lugares convenientes para hacer ejercicio pero usted debe ponerse en contacto con cada escuela para obtener más información sobre las instalaciones y horarios para el 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



Leyenda

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

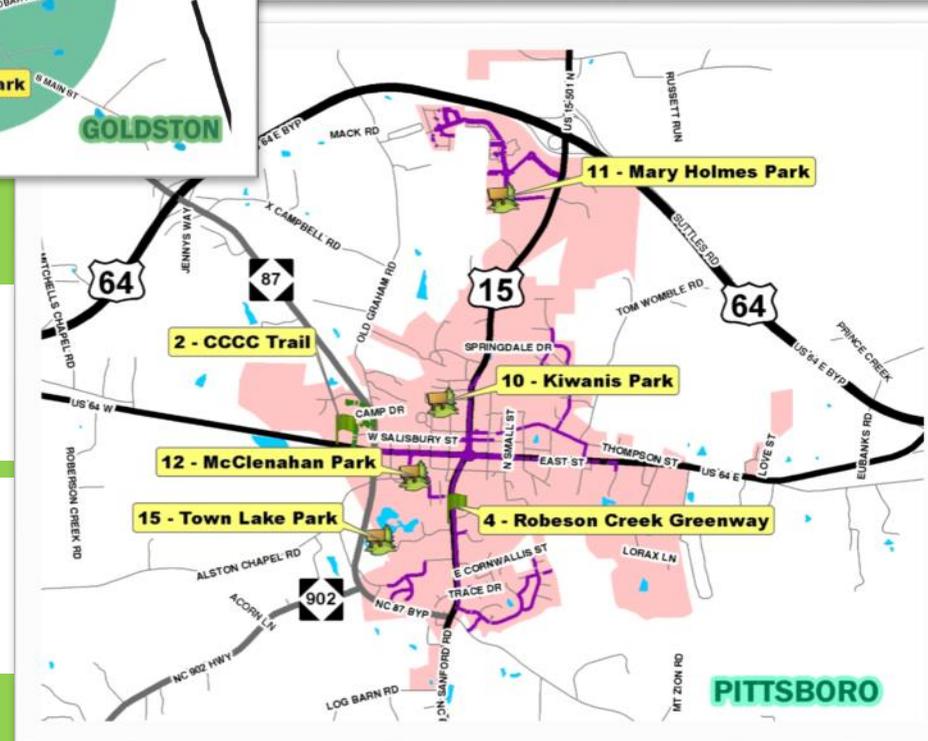
- CARY
- GOLDSTON
- PITTSBORO
- SILER CITY

**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.

Parques del Condado de Chatham

Siler City
Pittsboro
Goldston

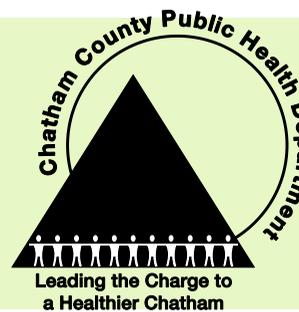


-  Carreteras
-  Vías Verdes
-  Andenes (banquetas)
-  Acceso a Vías Verdes
-  Gimnasio
-  Parque

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



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