

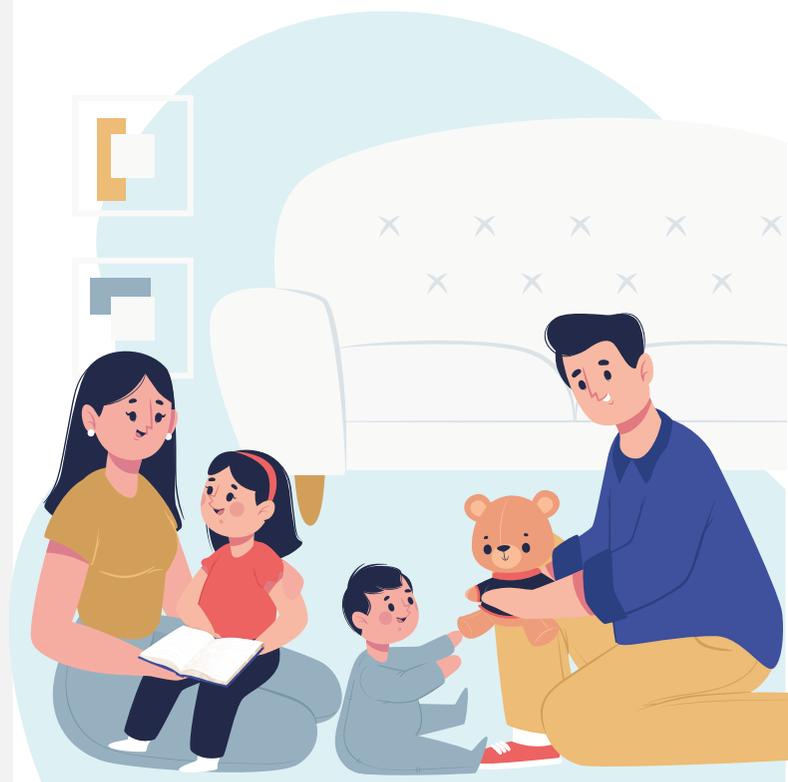
¡Llegaron las vacaciones de invierno!

# UN DESAFÍO PARA LAS PRÓXIMAS DOS SEMANAS

Es una de las épocas del año más esperadas por los niños y niñas, y una oportunidad para descansar y sumar salidas a nuestra rutina, pero no hacerlo con precaución puede desordenar los hábitos que venimos sosteniendo con los más peques durante todo el año.

## HERRAMIENTAS PARA LOGRAR UN BALANCE SANO

- Respetemos las horas de sueño de nuestros niños, preferentemente entre 8 a 10 horas de descanso.
- En vacaciones solemos comer fuera de casa, pero es importante que el menú incluya alimentos de la mejor calidad nutricional, como verduras, frutas y lácteos.
- Propongamos salidas que motiven la actividad física, como andar en patines, bicicleta o jugar a la pelota.
- Moderemos el consumo de bebidas azucaradas, siempre ofreciendo como primera opción agua.
- Controlemos la exposición a las pantallas, que no sean el único entretenimiento.



**LAMUTUAL**

Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires