

## **Build Healthy Habits Together: Read, Play, Eat Healthy**

The early years of a child's life are the most important for brain development and will lay the foundation for the social-emotional, language and cognitive skills that children will need to succeed in school and life. It is also the time to lay the groundwork for healthy habits that will follow children into adulthood.

Caregivers play an important role in supporting children's development by encouraging creative and active play, reading together, promoting healthy eating and through everyday conversations!

Here are some tips:

- Engage your child in the kitchen. Age-appropriate activities (e.g. measuring, stirring, naming ingredients) can help children build motor and math skills while learning about the food they put in their bodies. And creating a meal together can strengthen caregiver-child bonds.
- Encourage your child to move around. In addition to supporting a healthy weight, gross motor skills, and an active lifestyle into adulthood, physical activity also helps young children to regulate their emotions and mood.
- Talk about your food together. Caregivers can help children build vocabulary beyond "yummy or yucky" and talk about shapes, colors, and textures. Exploring food and food combinations also provides an opportunity to have conversations about family or cultural food traditions and favorites.
- Explore the journey from farm to table. Ask children where they think the fruits and vegetables they eat come from. Empower children to plant seeds (e.g. mint or cucumbers to make flavored water) or grow vegetables at home and watch for bees and other pollinators. This can inspire children to try new things while building science skills.

We hope the enclosed activities and resources spark your imagination about ways that you can build healthy habits together with your child, have fun and support essential skills to help your child succeed and thrive. Be sure to ask the librarian at your local public library for children's book recommendations, craft ideas, cookbooks and other resources to support your child's development and support your family's efforts to be healthy and active.

**We would love your feedback on the activities too! Please email Patrice Chamberlain @ [pchamberlain@cla-net.org](mailto:pchamberlain@cla-net.org)**

## Desarrollar Hábitos Saludables Juntos: Leer, Jugar, Comer Saludable

Los primeros años de la vida de un niño son los más importantes para el desarrollo cerebral y sentarán las bases para las habilidades socioemocionales, del lenguaje y cognitivas que los niños necesitarán para tener éxito en la escuela y la vida. También es el momento de poner las bases para hábitos saludables que seguirán a los niños hasta la edad adulta.

Los cuidadores desempeñan un papel importante en el apoyo al desarrollo de los niños fomentando el juego creativo y activo, leyendo juntos, promoviendo una alimentación saludable y a través de conversaciones diarias.

Estos son algunos consejos:

- Involucre a su hijo en la cocina. Las actividades apropiadas para la edad (por ejemplo, medir, agitar, nombrar ingredientes) pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades motoras y matemáticas mientras aprenden acerca de los alimentos que ponen en sus cuerpos. Así mismo, crear una comida juntos puede fortalecer los lazos entre el cuidador y el niño.
- Anime a su hijo a moverse. Además de apoyar un peso saludable, habilidades motoras gruesas y un estilo de vida activo en la edad adulta, la actividad física también ayuda a los niños pequeños a regular sus emociones y estado de ánimo.
- Hablen juntos de su comida. Los cuidadores pueden ayudar a los niños a desarrollar un vocabulario más allá de "delicioso o repugnante" y hablar sobre formas, colores y texturas. Explorar combinaciones de alimentos y alimentos también brinda la oportunidad de tener conversaciones sobre las tradiciones familiares o culturales de la comida y cosas favoritas.
- Explore un viaje de la granja a la mesa. Pregunte a los niños de dónde creen que provienen las frutas y verduras que comen. Capacite a los niños para plantar semillas (por ejemplo, menta o pepinos para hacer agua con sabor) o cultivar verduras en casa y observar las abejas y otros polinizadores. Esto puede inspirar a los niños a probar cosas nuevas mientras construyen habilidades científicas.

Esperamos que las actividades y recursos adjuntos despierten su imaginación acerca de maneras en que usted puede desarrollar hábitos saludables junto con su hijo, divertirse y apoyar las habilidades esenciales para ayudar a su hijo a tener éxito y prosperar. Asegúrese de pedir al bibliotecario de su biblioteca pública local recomendaciones de libros para niños, ideas para manualidades, libros de cocina y otros recursos para apoyar el desarrollo de su hijo y apoyar los esfuerzos de su familia para estar saludable y activo.