

Las Sesiones en El Internet

Todas las sesiones en el Internet pueden ser completadas en la computadora o el teléfono que tiene acceso al Internet. Una impresora no es necesario.

Sesiones para Infantes

<p>Cómo Alimentar a su Bebé de Nacimiento a los 6 Meses Apropiado para infantes de 0-6 meses</p> 	<p>Aprenda lo más avanzado sobre las prácticas alimenticias para su bebe. Acompañenos en una discusión sobre cuando su bebe esta listo para empezar comidas sólidas, como empezar a introducir comidas sólidas, y cuales comidas debe de empezar primero dependiendo en el desarrollo de su bebe.</p>
---	---

Sesiones para Niños

<p>Bocadillos Buenos para los Niños Apropiado para niños de edades 1-5 años</p> 	<p>¿Quiere probar bocadillos nuevos? Acompañenos en un tema donde hablaremos del propósito de los bocadillos, como incluir bocadillos durante su día, también ideas para crear bocadillos saludables. Usted podrá llevar a casa recetas creativas, que hasta el más delicado de su familia lo va comer.</p>
<p>El Juego Activo para los Niños Apropiado para niños de edades 1-5 años</p>	<p>Aprenda que al incluir juegos activos y bocadillos saludables en la rutina diaria de su(s) niño(s) ayuda a que su niño coma mejor, duerma mejor y también que es sientan mejor.</p>

Sesiones para Mujeres Embarazadas

<p>Alimentación Saludable, Embarazo Sano</p> 	<p>Lo que usted come durante el embarazo puede realmente hacer la diferencia para el crecimiento de su bebé y el desarrollo. Reciba las recomendaciones para el aumento de peso, algunas de las preocupaciones comunes del embarazo, y hábitos alimenticios saludables que le ayudarán a tener un embarazo saludable y un bebé sano.</p>
---	--

Sesiones para toda la Familia

<p>Cocinando con Frutas y Verduras</p>	<p>Descubra las comidas buenas que usted necesita. Cocinando las frutas y verduras, agregando sabor, fibra y diversión en sus comidas. Busque consejos sobre compras, cocinar y preparar frutas y verduras en un elemento básico en su dieta.</p>
<p>Siga el Arco Iris a una Mejor Salud con Frutas y Verduras</p>	<p>Descubra cómo frutas y verduras pueden mejorar su salud, a perder peso, y comidas de marca más apetitosas para su familia. Tendremos consejos para las compras, recetas, y las formas creativas de ofrecer frutas y verduras a aún el comedor más seleccionado.</p> 
<p>La Seguridad con los Alimentos en la Cocina</p>	<p>¿Interesado en aprender acerca de prácticas seguras de los alimentos de su cocina o en actividades familiares, y para pícnic al aire libre? Acompañenos para una discusión en prácticas comunes para ayudarle a mantener, su familia, y sus amigos seguros y sanos.</p>
<p>Muévase y Cámbiese a la Leche Baja en Grasa</p> 	<p>Aprenda que al cambiar a la leche y productos lácteos con menos grasa ayudar que usted y su familia aprovechen las vitaminas y nutrientes que necesitan y los hace sentir mejor.</p>
<p>Granos Integrales para la Buena Salud</p>	<p>Déjenos ayudarle a reconocer el impacto que tienen los granos integrales en su salud y como identificar cuales comidas de verdad tienen granos integrales. Reciba recetas que le asistan a usted y su familia a añadir más nutrición a sus comidas y disfrutar de un buen sabor.</p>