



**Plano
Area
Alliance
Supporting
Student
Success**

ABOUT PAASSS

PAASSS works alongside schools, families, and community partners to strengthen opportunities for children and to support strong, healthy communities.



Welcome to Healthy Kids Day



SCAN QR CODE FOR MORE
INFORMATION ABOUT:

FAMILY RESOURCES - CRISIS HELP -
DEVELOPMENTAL SCREENINGS -
WELLNESS TIPS - AND MORE!



(815) 201-3924



www.paasss.org



paasssinfo@gmail.com



Plano Family Resource Center
219 N. Hale Street
Plano, IL 60545

Get In
Touch



Family Wellness Tips for Growing Healthy Kids

HEALTHY SNACKS

Keep simple options available such as fruit, yogurt, cheese, whole grain crackers, and cut vegetables.

FAMILY MEALS

Eating together helps build healthy habits and creates time to connect.

GOOD SLEEP

Most preschool and elementary aged children need 10 to 12 hours of sleep each night.

DRINK WATER

Offer water throughout the day and try to limit sugary drinks.

DAILY MOVEMENT

Children need at least 60 minutes of active play each day, such as walks, bike rides, playground time, or sports.

BALANCED SCREEN TIME

Make time for outdoor play, reading, and creative activities away from screens.

Nurturing Little Minds, One Step at a Time



Quick Healthy Snack Ideas

- ✓ Apple slices with peanut butter
- ✓ Yogurt with berries
- ✓ Cheese and whole grain crackers
- ✓ Banana and peanut butter
- ✓ Hummus with carrots or cucumbers
- ✓ Smoothies with fruit and yogurt



**Plano
Area
Alliance
Supporting
Student
Success**

ACERCA DE PAASSS

PAASSS trabaja junto a escuelas, familias y socios comunitarios para fortalecer las oportunidades para los niños y apoyar a comunidades sólidas y saludables.



Bienvenidos al Día de los Niños Saludables



ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

RECURSOS FAMILIARES - AYUDA EN CRISIS -
EVALUACIONES DEL DESARROLLO -
CONSEJOS DE BIENESTAR - ¡Y MÁS!



(815) 201-3924



www.paasss.org



paasssinfo@gmail.com



**Plano Family Resource Center
219 N. Hale Street
Plano, IL 60545**

**Ponte en
contacto o
Comuníquese
con nosotros**



Consejos de bienestar familiar para criar niños sanos

BOCADILLOS SALUDABLES

Mantenga disponibles opciones sencillas, frutas, yogur, queso, galletas integrales y verduras cortadas

COMIDAS FAMILIARES

Comer juntos ayuda a desarrollar hábitos saludables y crea un espacio para conectar.

SUEÑO ADECUADO

La mayoría de los niños en edad preescolar y escolar necesitan de 10 a 12 horas de sueño cada noche.

BEBE AGUA.

Ofrezca agua a lo largo del día e intente limitar las bebidas azucaradas.

MOVIMIENTO DIARIO

Los niños necesitan al menos 60 minutos de juego activo cada día, como caminatas, paseos en bicicleta, tiempo en el parque infantil o deportes.

TIEMPO DE PANTALLA EQUILIBRADO

Dedica tiempo al juego al aire libre, a la lectura y a actividades creativas, lejos de las pantallas.

Nutriendo pequeñas mentes, un paso a la vez.



Ideas de bocadillos rápidos y saludables

- ✓ Manzanas con mantequilla de cacahuete
- ✓ Yogur con frutos rojos
- ✓ Queso y galletas integrales
- ✓ Plátano y mantequilla de cacahuete
- ✓ Hummus con zanahorias o pepinos
- ✓ Batidos de frutas y yogur