ABRIL

Game Card

Pick a **better** snack™

Walk	Peach	Stretch	Avocado	Asparagus
Celery	Play	Skate	Rhubarb	Toss
Canned Fruit	Park (Swing)	Family Ate Meal Together	Play	Plum
Skip	Walk	Celery	100% Fruit Juice	Canned Vegetables
Peach	Dance	Asparagus	Fly a kite	Apricot

PLAY YOUR WAY.

ONE HOUR A DAY.

http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack

IDPH Iowa Department of Public Health

Iowa Nutrition Network PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES

Pick a **better** snack™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completas una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite http://dhs.iowa.gov/food-assistance. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Pick a **better** snack™

NOTA PARA LOS PADRES:

Algunas veces pienso que mis hijos podrían mirar televisión todo el día si los dejara. Esto fue un gran problema para mí el verano pasado. Mi hijo pasó mucho tiempo dentro de la casa en el sofá. Este verano se me presentó el desafío de encontrarle suficientes actividades para mantenerlo ocupado sin tener que gastar demasiado dinero en campamentos o en clases. Él y yo pasamos un tiempo mirando los parques y el libro de actividades recreativas de verano de nuestra ciudad y encontramos una variedad de cosas que le agradarán y que yo puedo pagar y algunas de ellas son hasta gratuitas.

~ Jane, madre de un niño, de Iowa.

P&R

PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

P ¿Los bocadillos de frutas (fruit snacks, paquetes de productos gomosos comercializados para los niños) cuentan como fruta?

R No, los bocadillos de frutas se parecen más a caramelos que a fruta. Tienen muy poca fruta o jugo de fruta y se componen principalmente de azúcar, colorantes de alimentos, aromas artificiales, gelatina y cera de grado alimentario.

PARA OBTENER RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS DEL HOGAR Y DE LA FAMILIA, LLAME A LA LÍNEA DE RESPUESTAS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE IOWA AL 1-800-262-3804, DE LUNES A VIERNES DE 9 A 4, O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

PLAY YOUR WAY. ONE HOUR A DAY.

Cree una zona de diversión en el hogar y póngase en movimiento. (La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se pasen más de una o dos horas por día mirando televisión). ¡Apaguen los televisores, computadoras y juegos de video y creen actividades físicas divertidas!

Tomen hula-hoops (o algún otro objeto circular) y vean cuántos juegos pueden inventar en familia con ellos. Permita primero a los niños usarlos de la forma que quieran (asegurándose de que sean formas seguras). Una vez que los niños han usado los aros a su manera, los adultos y niños mayores pueden mostrarles diferentes formas de hacerlo.

- Hacer girar el aro alrededor de su cintura.
- Hacer girar el aro hacia abajo hasta el piso.
- Colocar los aros en el suelo y saltar en ellos.
- Hacer girar el aro en su brazo.
- Cree un juego nuevo. Muévase en torno a los aros sin tocarlos brincando, saltando, salteando o hacia atrás.

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a **better** snack™ este mes.

FIRMA

Revised 4/2016