

FEBRERO



Pick a **better snack**™

Play	Banana	Build	Peppers	Pineapple
Dance	Shoot	Play	Frozen Vegetables	Kick
		Family Ate Meal Together		
Cherry Tomato	Bowl		Cucumber	Banana
Pineapple	Stretch	Cucumber	Frozen Fruit	Walk
Walk	Peppers	Salad Greens	Park/Climb	Tomato

**PLAY
YOUR
WAY.**

**ONE
HOUR
A DAY.**



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



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 completes 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.



NOTA PARA LOS PADRES:

No crecí en los Estados Unidos y de donde vengo las frutas y las verduras frescas son muy importantes. Aunque mis niños nacieron en los Estados Unidos, quería que ellos aprendieran a comer los alimentos que son importantes en mi cultura. Mis padres viven con nosotros y ellos son un gran ejemplo a seguir. Los niños ven todas las pruebas necesarias cuando ven lo bien que se encuentran sus abuelos. El ejemplo que ellos dan significa mucho para mí.

~ Nancy, madre de dos niños, de Iowa.



PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

P ¿El ponche de frutas (fruit punch) es saludable para mi hijo?

R El ponche de frutas generalmente tiene azúcar agregada y no se considera una opción saludable. Al comprar jugo, busque "100% jugo" ("100% juice") en la etiqueta. El jugo 100% es una buena elección, pero los niños pequeños no deben beber más de 4-6 onzas por día. La fruta entera es una mejor opción ya que contiene fibra, más nutrientes y pueden mantener a los niños saciados durante más tiempo.

PARA OBTENER RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS DEL HOGAR Y DE LA FAMILIA, LLAME A LA LÍNEA DE RESPUESTAS DE LA UNIVERSIDAD ESTADAL 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.



Los meses de invierno son un excelente momento para equilibrar el tiempo frente a la pantalla (TV, videojuegos, computadora) con el de juego. Fije límites sobre el tiempo total frente a la pantalla para su hijo. (La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se pasen más de una o dos horas por día mirando televisión). Estas son algunas formas para reducir el tiempo frente al televisor:

- Apague los dibujos animados del sábado de mañana y lleve a su hijo a patinar o al zoológico.
- Como familia, acuerden limitar el tiempo de TV/DVD/Videos o los videojuegos a dos horas (o menos) por día.
- Jueguen con una pelota en lugar de hacerlo con un videojuego.
- Saque el televisor de la habitación de su hijo.
- Pruebe algunas nuevas actividades creativas este mes.
- Aprenda hula hoop™.
- Lleve a su familia a los bolos. ¡Enseñe a sus hijos cómo hacer puntos!
- Aprovechen los horarios de gimnasia abierta en las escuelas e iglesias locales
- Use el garaje o sótano. Tome su Frisbee™ o pelota ¡y diviértanse!

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA