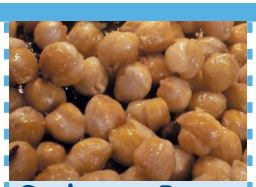
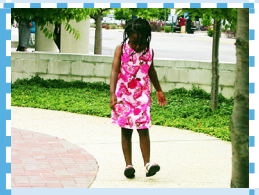
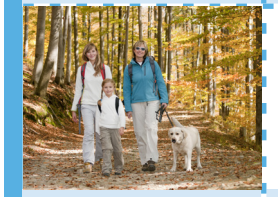
Enero

Game Card

Pick a **better** snack™

Play	Frozen Fruit	Catch	 Garbanzo Beans /Chick Peas	Salad Greens
March	Park/Climb	Run	Canned Fruit	Black Beans
Black-eyed Peas	Stretch	Family Ate Meal Together	 Walk	Tropical Fruit
Mango	Play	Canned Beans	Papaya	Garbanzo Beans /Chick Peas
 Walk	Edamame	Mango	Bowl	Sled

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.

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

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:

De madre a madre

Mi hijo regresó de la escuela un día y me dijo, "¡Mamá, tenemos que comprar kiwi!" Pensé, "¿Dijo caramelos o kiwi?" Desde entonces, he comenzado a preguntar a mis niños qué tipo de frutas y verduras comen en la escuela y cuáles son las que les gustan. Efectivamente, cuando compro esas frutas y verduras nunca se desperdician. Cuando les compro frutas y verduras, sé que estoy haciendo que la opción saludable sea la más fácil para ellos.

~ Adrienne, madre de dos niños, de Iowa.

P&R

PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

P ¿Qué tipo de leche—sin grasa, 1%, 2%, entera—es más saludable para mi familia?

R Seleccione la leche sin grasa y la de 1% más a menudo (los niños de 1-2 años deben beber leche entera). La única diferencia entre los distintos tipos de leche es la cantidad de grasa y calorías. Los otros nutrientes, como calcio, proteínas y vitamina D, son similares.

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.

El invierno ofrece nuevas formas creativas para hacer actividades en el exterior. ¡Eche un vistazo a estas divertidas actividades invernales!

- Organice una fiesta de trineos o monopatines con su familia o todo el vecindario.
- Armen un fuerte de nieve, un muñeco ¡o hasta una guerra de bolas de nieve!
- Cuando haga demasiado frío como para jugar afuera, lleve a la familia hasta el centro comercial más cercano para dar una caminata ágil y mirar las vidrieras.
- Visite la biblioteca. Es un excelente recurso para conseguir libros y videos sobre actividad física para niños y adultos. Pueden hacer actividades físicas juntos, ¡y es gratis!

Lograr 60 minutos de actividad física por día, de cualquier forma, puede ayudar a mantener a los niños saludables. Durante los meses de invierno los niños pasan mucho tiempo en el interior. Cuando seleccione actividades en el interior, elija aquellas con algún tipo de actividad física. Jugar a los bolos, patinar o recorrer el centro comercial son opciones más activas que mirar una película.

NOMBRE DEL NIÑO

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

FIRMA

Revised 4/2016