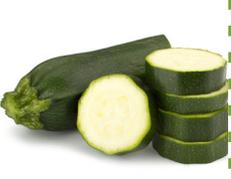


# SEPTIEMBRE



Pick a **better snack**™

 Park/Slide	 Cucumber	 Ride (a bike)	 Zucchini	 Cantaloupe
 Run	 Play	 Stretch	 Tomato	 Walk
 Salad Greens	 Hike	<b>Family Ate Meal Together</b>	 Play	 Watermelon
 Summer Squash	 Play	 Frozen Vegetable	 Canned Fruit	 Catch
 Frozen Fruit	 Honeydew Melon	 Jump	 Walk	 Zucchini

**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:

Este año su hijo participará en un programa de educación en nutrición en la escuela. El objetivo del programa es ayudar a los niños a aprender a disfrutar de las comidas saludables en un ambiente divertido y de apoyo. ¡Esperamos que vea algunos cambios en su hijo en casa!

Esté alerta por el boletín de Pick a better snack™ y la tarjeta de bingo que su hijo llevará a casa cada mes. Ambos contienen consejos e información para comer en forma saludable sea fácil y económico.

¿Desea que su niño deje el asiento y se mueva más? La tarjeta de bingo motiva a los niños a estar activos durante al menos una hora al día con juegos dinámicos. Lo invitamos a unirse a la diversión y a jugar en familia. Play Your Way!

¡Que tengan un excelente año escolar!



### PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

**P** ¿Cuántas frutas y verduras necesita mi hijo cada día?

**R** Los niños en edad de primaria necesita 1 -1 ½ tazas de frutas y 1 ½ -2 tazas de verduras cada día. ¿Cómo puede ayudar a sus hijos a cumplir ese objetivo? En las comidas, que la mitad de su plato sean frutas y verduras y tenga frutas y verduras a mano para meriendas.

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.**



Los niños necesitan estar activos durante 60 minutos por día. ¡Qué mejor forma que jugando! Los niños nacieron para jugar. No necesitan gimnasia aeróbica estructurada ni correr alrededor de la pista. Mientras estén moviendo el cuerpo, cuenta como actividad física.

- **Juego en el interior:** Apague el televisor y juegue a las escondidas. Despeje un área para sacudirse, bailar y jugar con animales de peluche.
- **Juego en el exterior:** Las opciones para jugar en el exterior son ilimitadas: bicicletas, triciclos, monopatines, cometas, Freesbies™, saltar a la cuerda, hula hoops™, rayuela y mancha.
- **Jugar en el parque:** Vayan caminando o en bicicleta hasta el parque cercano. Cuando el clima sea bueno, lleven un picnic para jugar antes de la cena.
- **Diversión en familia al sol:** Chapoteen en la piscina, corran por los regadores y saquen el Slip'n Slide™.

**NOMBRE DEL NIÑO**

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

**FIRMA**