

FEBRERO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



B

I

N

G

O



Play



Canned Vegetables



Build



Peppers



Pineapple



Dance



Banana



Play



Frozen Vegetables



Kick



Curtido, Kimchi or Sauerkraut



Bowl



Family
Ate A Meal
Together



Broccoli



Shoot



Canned Fruit



Stretch



Banana



Frozen Fruit



Walk



Walk



Peppers



Salad Greens



Park/Climb



Tomato Sauce

Pon una X en los cuadrados de frutas, verduras y actividades físicas que hagas. ¡Consigue cinco en una fila, columna o diagonalmente para obtener un BINGO!



Snacks de pimiento

Mini pimientos. Lave y corte el extremo del tallo de un mini pimiento. Quite las semillas. Rellene el pimiento con queso mozzarella o queso en tiras.

Pimientos y dip. Lave y corte los pimientos en tiras. Coma con hummus o aderezo tipo ranchero bajo en grasa.

Barcos de pimientos. Corte un pimiento. Agregue las rebanadas encima de un muffin inglés con queso rallado. Tueste a la parrilla.

Esta receta se adaptó de
Superhealthykids.com.



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



“

¿No es fan de los pimientos verdes? Pruebe los rojos, amarillos o naranjas para un sabor más dulce.

”

¿Pasa demasiado tiempo frente a la pantalla?

¡El tiempo frente a la pantalla realmente puede aumentar en los meses más fríos! Demasiado tiempo frente a la pantalla puede restar tiempo de otras actividades, pero también se ha demostrado que reduce el rendimiento en la lectura, crea problemas de atención y aumenta la ingesta de bocadillos en los niños. Algunas formas de reducir el tiempo frente a la pantalla incluyen:

- Mantener las pantallas (televisores, tabletas, teléfonos) fuera de las habitaciones de los niños.
- Apagar las pantallas durante las comidas. ¡Esto incluye los teléfonos de los adultos!
- Considerar el tiempo frente a la pantalla como un premio, no como una norma.
- Definir tiempos específicos frente a la pantalla. Durante la semana laboral, ya es difícil tener tiempo exclusivo en familia. Si reserva el tiempo frente a la pantalla para el fin de semana, tendrá más tiempo para las comidas familiares, actividad física y conversación durante la semana.

APROBADO
POR LOS PADRES

Nombre del niño

Ha completado un bingo *Pick a better snack*™ este mes.

Firma del adulto

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). *Pick a better snack*™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Mayo de 2021