

NOVIEMBRE

Fuel your fun
Eat fruits and veggies.



B I N G O

 Play	 Cranberries	 Walk	 Squash	 Grapes
 Potato	 Play	 Sweet Potato	 Walk	 100% Fruit Juice
 Skip	 Frozen Vegetables	 Family Ate A Meal Together	 Cabbage	 Toss
 Canned Fruit or Vegetable	 Run	 Jicama	 Play	 Sweet Potato
 Kohlrabi or Brussel Sprouts	 Raisins	 Ride a Bike	 Carrot	 Stretch

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!



Los arándanos son súper saludables, pero muy agrios. Normalmente los endulzamos antes de comer. Los arándanos secos se endulzan y saben muy bien con una mezcla de frutos secos o en una ensalada. Los arándanos frescos se pueden usar para hacer un puré o una salsa, como esta.

Salsa de arándanos

- 2 tazas de fresas
- 1-2 tazas de arándanos frescos,
- 1 cucharada de jalea de fresa
- 1 cucharada de azúcar



Lave y pique las fresas y los arándanos. Mezcle las frutas con la jalea de fresa y el azúcar. Unte en una galleta Graham para comer como un bocadillo. También es genial para poner en tostadas o panqueques.

“

Los arándanos frescos están a buen precio en esta época del año. Congele una bolsa para usarla más tarde.

”

¡Haga que suceda!

Los niños deben estar activos durante al menos 60 minutos al día. Estas son algunas ideas para hacerlo realidad.

- ¡Que sea divertido! A cada niño le gustan diferentes cosas, a veces en la misma casa. Siga probando cosas nuevas y manténgase positivo.
- Divídalo en trozos más pequeños. Los 60 minutos no tienen que hacerse de una vez. Los estudios dicen que hacerlo en partes de 10 minutos es tan efectivo como hacer 60 minutos juntos.
- Hágalo parte de la rutina. Encuentre momentos que funcionen para que su familia esté activa y cúmplalos. Si su hijo tiene más energía cuando llega a casa después de la escuela, ¡ese es el momento de estar activo! O tal vez prefieren quemar algo de energía después de la cena y antes de acostarse.

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



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