

OCTUBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



B I N G O



Go to the Park



Carrot



Dribble



Potato



Lettuce Greens



Apple



Jicama



Kick



Canned Pears



Rake



Walk



Dance



Family
Ate A Meal
Together



Melons



Canned Vegetable



Sweet Potato



Play



Frozen Vegetable



Skate



Pears



Play



Canned Sweet Potato



Locally Grown
Fruit or Veggie



Walk



Applesauce

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!



“

La jícama tiene un sabor suave y es deliciosamente crujiente. Se mantiene crujiente incluso cuando se cocina.

”

Palitos de jícama

- 1 jícama grande, pelada y cortada en palitos
- 1 limón (para exprimir sobre la jícama) o jugo de limón
- Chile en polvo o condimento Tajín

Lavar bien la jícama, pelar y cortar en palitos. Colocar los palitos en una bolsa para almacenar alimentos de un galón. Espolvorear jugo de limón sobre la jícama. Agregar chile en polvo o condimento Tajín al gusto. Sellar la bolsa y agitar. Servir inmediatamente o guardar en el refrigerador durante varias horas para que los sabores se mezclen.

Las sobras se pueden refrigerar por hasta una semana.



¡Caminar para aprender!

¿Busca formas de incluir algo de actividad física con su familia? ¡Intente ir a la escuela caminando o en bicicleta! Esperar en la congestión del carril de recogida para padres no es divertido para nadie. Caminar 10 minutos hacia la escuela y 10 minutos de regreso a su casa constituye un tercio de la actividad física diaria necesaria para los niños.

Bonus: sus hijos llegarán a la escuela con energía y listos para aprender. De camino a casa, pueden reconectarse mientras conversan sobre sus días.

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