

Kiwi

IOWA
wic

WIC es un exitoso programa nutricional de salud pública. Proporcionamos alimentos saludables, educación nutricional, orientación sobre la lactancia materna y otros servicios a mujeres embarazadas, madres de bebés y niños de hasta 5 años de edad que cumplen con los requisitos de ingresos. Encuentre una clínica cerca de usted en <http://signupwic.com>.



Fuel your fun

Eat fruits
and veggies.



Ideas divertidas y sin pantalla para la familia

- ◆ Juegue al escondite dentro de la casa.
 - ◆ Aprenda un juego de cartas o un juego de mesa.
 - ◆ Use colchas para construir un fuerte sobre la mesa y sillas de la cocina.
 - ◆ Encienda la música – aprenda un nuevo paso de baile que sus hijos le enseñen. 😊
 - ◆ Cocinen juntos.
 - ◆ Construya algo con LEGOs® o bloques.
- Adaptado de www.5-2-1-0 Healthy Choices Count!



Kiwi

¿Sus hijos le están pidiendo kiwi? Usted puede sentirse bien al servir kiwi en casa. Cosas que necesita saber:

- ◆ El kiwi está en temporada durante el invierno, por lo que es más barato y más sabroso en esa época del año.
- ◆ Puede comprarlos individualmente o en paquete. Compare precios, pero a menudo es más barato comprarlos individualmente.
- ◆ El kiwi está listo para comer cuando se hunde un poco al apretar suavemente. Guárdelos en el refrigerador para que no se sigan madurando o déjelos afuera si desea que se maduren rápido.
- ◆ Puede comer la cáscara (lávelo primero), pero por lo general se pela. O, corte por la mitad y saque la parte verde con una cuchara.
- ◆ Dos kiwis pequeños tienen menos de 100 calorías y son una buena fuente de vitamina C, vitamina E y fibra.
- ◆ Agregue kiwi a una ensalada de frutas. Va bien con bananos, fresas o moras, piña, mango, naranjas y uvas.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional-SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El programa de elegir mejores bocadillos 'Pick a better snack™' fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2019.

Pick a better snack™

