

Pera

De la granja a la escuela

Octubre es el Mes Nacional de la Granja a la Escuela. Pregúntele al maestro de su hijo cómo puede usted ayudar. Muchas escuelas necesitan voluntarios para el jardín.



¡TODOS los movimientos cuentan!

Ya lo ha oído. Los niños necesitan 60 minutos o más de actividad todos los días. Los adultos necesitan al menos 150 minutos cada semana. Divida los minutos a lo largo del día. ¿Puede su hijo caminar o ir en bicicleta a la escuela? ¿Puede usted dar un paseo mientras espera a sus hijos en los campos? ¡Todo suma!



Fuel your fun

Eat fruits
and veggies.



¡Un bocadillo PERA-fecto!

Responda este cuestionario para aprender por qué las peras son el bocadillo perfecto. Elija la mejor respuesta.

- Una pera fresca puede ayudarle a sentirse lleno, proporcionando más de este nutriente que la mayoría de las frutas.

<input type="checkbox"/> a. Vitamina A	<input type="checkbox"/> c. Grasa
<input type="checkbox"/> b. Proteína	<input type="checkbox"/> d. Fibra
- Las peras están en temporada en el otoño y el invierno, lo que significa:

<input type="checkbox"/> a. Que saben especialmente dulces y jugosas.	<input type="checkbox"/> c. Que probablemente no recorren mucha distancia hasta la tienda.
<input type="checkbox"/> b. Que son más baratas en esta época del año.	<input type="checkbox"/> d. Todo lo anterior.

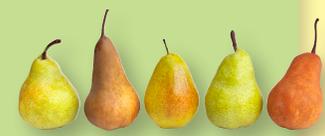


- Hay muchas variedades de peras para elegir. ¿Cuál **no** es una variedad de pera?

<input type="checkbox"/> a. Bartlett	<input type="checkbox"/> c. Anjou
<input type="checkbox"/> b. Golden Delicious	<input type="checkbox"/> d. Bosc
- Las peras enlatadas también son saludables. Para un bocadillo más saludable, coma las peras enlatadas:

<input type="checkbox"/> a. Inmediatamente.	<input type="checkbox"/> c. Envasadas en 100% jugo.
<input type="checkbox"/> b. Encima del helado.	<input type="checkbox"/> d. Envasadas en jarabe espeso.
- Puede encontrar peras casi en cualquier lugar. ¿Dónde las buscará la próxima vez?

<input type="checkbox"/> a. Almuerzo escolar	<input type="checkbox"/> c. Mercado de agricultores (las peras se cultivan en Iowa)
<input type="checkbox"/> b. Supermercado	<input type="checkbox"/> d. Despensa de alimentos



Respuestas: 1) d, 2) d, 3) b, 4) c, 5) any are correct

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.

