

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



¿Los bocadillos son buenos para mi familia?

¡Comer bocadillos entre comidas es perfectamente aceptable! Los bocadillos ayudan a los niños a obtener los nutrientes y la energía que necesitan para crecer y mantenerse activos. La mayoría de los niños necesitan comer cada 3-4 horas. Planifique bocadillos para evitar que los niños piquen todo el día y arruinen su apetito para la hora de comer.

Tenga a mano bocadillos más saludables, como frutas y verduras frescas, palitos de queso bajos en grasa, galletas de grano entero o yogur bajo en grasa. Cree espacios en sus alacenas o refrigeradores que estén designados para bocadillos saludables.

En el programa *Pick a better snack™*, su hijo aprenderá sobre una variedad de frutas y verduras y sobre cómo comerlas como bocadillo o en una comida. Tenga una conversación divertida con su hijo sobre lo que aprendió y pruebe la fruta o verdura sobre la que aprendió en familia. ¡Puede encontrar un nuevo bocadillo favorito!



Fuel
your
fun.

Eat fruits
and veggies.



¡Desconéctese para divertirse más!

¡Este mes de septiembre, nos centraremos en reducir el tiempo de pantalla! ¿Cuál es su actividad favorita que no involucre una pantalla? Intente pasar 2 horas o menos al día frente al televisor, teléfono inteligente o tableta. Más información en: www.iowahealthieststate.com/5210.



Cómo elegir un buen melón

Color: El exterior debe ser dorado con una mancha plana y amarillenta, lo que significa que maduró en la vid.

Firmeza: Los extremos del melón deben ceder ligeramente cuando se presiona suavemente. No debe haber puntos blandos o grietas.

Olor: Debería oler bien, como un melón.

Peso: Debe sentirse pesado por su tamaño en comparación con otro melón.



Duplique su dinero

Double Up Food Bucks™ ayuda a los participantes de Iowa Food Assistance/EBT a comprar más frutas y verduras. Cuando use su tarjeta EBT para comprar frutas y verduras en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles participantes, recibirá dinero **Double Up Food Bucks™ GRATIS** para comprar más productos. Cada dólar que gaste se iguala hasta con \$10 por día. Encuentre una ubicación cercana en www.DoubleUpIowa.org.



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

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. Agosto de 2020

