

ABRIL

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



B I N G O



Peach



Walk



Stretch



Park/Swing



Asparagus



Play



Celery



Skate



Rhubarb



Toss



Canned Fruit



Avocado



Family
Ate A Meal
Together



Play



Dried Fruit



Skip



Frozen Peaches



Dance



100% Fruit Juice



Canned Vegetable



Guacamole



Walk



Asparagus



Fly a Kite



Apricot

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!

5 2 1 0
Healthy Choices Count!

Pick a better snack™
🍌 🥦 🍎 🥕

IDPH
IOWA Department
of PUBLIC HEALTH

Cómo preparar espárragos

Lave los espárragos con agua corriente. Doble cada tallo hasta que se rompa. Tire el extremo leñoso y mantenga el extremo tierno (el extremo de la punta).

Tostar: Mezcle los espárragos en aceite. Espolvoree con sal y pimienta. Extienda de manera uniforme en una bandeja para hornear. Cocine durante 25 minutos a 400 grados F.

Vapor: Coloque los espárragos en un plato apto para microondas con tapa. Agregue ½ taza de agua. Coloque en el microondas durante 5 -10 minutos hasta que estén tiernos. Sazonar con sal, pimienta y una rodaja de limón.

Esta receta es una adaptación de la Universidad Estatal de Iowa Spend Smart. Eat Smart.®



“

El espárrago crece perfectamente en Iowa y sabe bien fresco o cocinado en platos variados.

”

¡Estemos activos juntos!

Las familias son poderosos modelos a seguir para los niños, ¡y eso también incluye ser un modelo a seguir activo! Cuando las familias están físicamente activas juntas, hay mayor probabilidad de que esos niños amen para siempre el ejercicio. El ejercicio tiene muchos beneficios, más allá de mantener su corazón sano. También es ideal para la salud emocional y mental. Los niños son más propensos a ser activos cuando observan que también sus familias disfrutan de la actividad. ¡Juegue con su hijo en la sala de estar, en el patio, en el patio de juegos o ayúdelo a aprender un nuevo juego o habilidad! No se preocupe por ser perfecto en la actividad: ¡a los niños les encantará cualquier actividad que implique pasar tiempo con sus padres y seres queridos!

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>

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. Julio de 2020