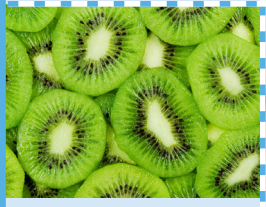
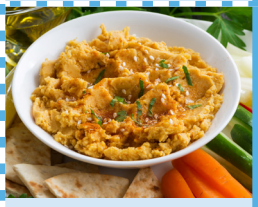
ENERO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

B	I	N	G	O
Play	Frozen Fruit	Catch	Garbanzo Beans /Chick Peas	Salad Greens
Strech	Build a Fort	Run	Canned Fruit	Beans
Frozen Vegetables	Stretch	Family Ate A Meal Together	Snow Angels	Clementines
 Kiwi	Play	Canned Beans	Papaya	 Hummus
Walk	Edamame	Mango	Bowl	Sled

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

Batido de mango poderoso

- 1 plátano
- 1 paquete (16 onzas) de mango congelado
- 8 onzas de jugo de naranja 100%
- 8 onzas de agua, o leche descremada o 1%

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mézclelos hasta que queden uniformes. Sirva inmediatamente.

Consejo: Puede usar mango fresco en lugar de congelado. Agregue otras frutas congeladas que tenga para obtener una textura más espesa. Mezcle también con un puñado de espinacas.

Las frutas y verduras congeladas son tan saludables como las frescas, y a menudo son más baratas y más convenientes.

¡Diversión de invierno!

¡A los niños les encanta la nieve! Hay muchas cosas diferentes que pueden hacer. Pueden explorar el mundo en el invierno haciendo un laberinto entre la nieve, o dar un paseo y ver cómo todo se ve diferente en el invierno. El aire es diferente en el invierno también; trate de hacer burbujas, si hace bastante frío, ¡se congelarán! Y, por supuesto, a los niños les encanta hacer muñecos de nieve, construir fuertes o hacer ángeles de nieve, lanzar bolas de nieve y deslizarse en trineo.

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