MARZO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

B	I	N	G	O
Park/Slide	Frozen Peas	Ride (a bike)	Canned Vegetable	Lemon/Lime
Play	Grapefruit	Run	Orange	Walk
Sugar Snap Peas	Stretch	Family Ate A Meal Together	Dribble	Frozen Fruit
Okra	Throw	Clementine	Salad Greens	Park/Climb
Walk	Frozen Vegetable	Canned Fruit	Jump	100% Fruit Juice

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

Las clementinas y naranjas son fáciles de transportar. Llévelas como un snack cuando esté de viaje.

Las naranjas, clementinas y toronjas son dulces durante todo el año, pero especialmente en invierno. Son una gran fuente de vitamina C y fibra, ¡y a los niños les encanta! Cómalas frescas o haga una ensalada de frutas.

Paraíso frutal

- 1 lata (20 onzas) de trozos de piña en almíbar 100% naturales, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de mandarinas, escurridas
- 1 plátano, pelado y cortado en rodajas
- 1 1/2 taza de uvas
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1/3 taza de coco rayado sin azúcar (opcional)

Combine todos los ingredientes. Deje reposar y sirva.

Esta receta se adaptó de Live Well Alabama.

¿Cómo se mantiene en movimiento?

Todo el mundo necesita de la actividad física para mantenerse saludable. Puede ser difícil encontrar el tiempo en su ajetreado día. Las Directrices Nacionales sobre Actividad Física establecen que los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días y los adultos necesitan 150 minutos a la semana. Independientemente de su edad, realizar algo de actividad física es mejor que no realizarla en absoluto. El planificador *Move Your Way Activity* tiene herramientas, videos y consejos que pueden hacer que sea más fácil para su familia ser más activa. Puede establecer sus propios objetivos semanales, ¡Elija las actividades que quiera hacer y obtenga consejos personalizados que lo ayudarán a mantenerse motivado!

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