

MAYO

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.



B I N G O

Walk	Raspberry	Play	Strawberry	Ride a Bike
Catch	Plant	Blueberry	Walk	Frozen Vegetable
Strawberry	Swing		Canned Vegetables	Spinach
Kale	Play	Blackberry	Run	Canned Fruit
Park/Slide	Spinach	Asparagus	Kick	Frozen Berries

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!





Paletas de plátano Berry

- 1 taza de fresas cortadas en cubitos
- 1 plátano mediano cortado en cubitos
- 2 tazas de yogur sin grasa de vainilla



Lave las fresas y quite los tallos antes de cortarlas en cubitos. (Dados significa cortar muy pequeño.) Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón mediano. Vierta la mezcla o la cuchara en los moldes de paletas. También puede usar vasos de papel y palos de madera si no tiene un molde. Congelar durante por lo menos 6 horas. Mantener en el congelador hasta que esté listo para comer. Antes de comer, coloque el molde o la taza de papel bajo el agua caliente, para sacar el helado fácilmente.

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



Las fresas están en temporada ahora, por lo que sabrán lo mejor y cuestan menos.



¡Diversión este verano!

¡El verano es el momento perfecto para salir al aire libre! La actividad física puede ser muchas cosas y lugares diferentes en su hogar y en su barrio.

- Permanezca activo en casa usando recursos como pelotas, cuerdas de saltar y aros de hula. ¡Todos mueven su cuerpo! Andar en bicicleta, scooters o patines son formas divertidas de estar activo sobre ruedas.
- Trate de ensuciarse las manos: plantar un jardín o hacer que la familia participe en la limpieza de la casa. ¡Encienda algo de música para que sea más divertido!
- En su barrio puede visitar el parque o los juegos para niños: ¡son un gran cambio de escenario! Pruebe la piscina o la almohadilla de salpicaduras para refrescarte en un día caluroso.

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