OCTUBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

B	I	N	G	O
Go to the Park	Carrot	Dribble	Potato	Jicama
Apple	Jicama	Kick	Canned Pears	Rake
Walk	Dance	Family Ate A Meal Together	100% Juice	Canned Vegetable
Sweet Potato	Play	Frozen Vegetable	Skate	Pears
Play	Canned Sweet Potato	Salad Greens	Walk	Applesauce

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

La jícama tiene un sabor suave y es deliciosamente crujiente. Se mantiene crujiente incluso cuando se cocina.

Palitos de jícama

- 1 jícama grande, pelada y cortada en palitos
- 1 limón (para exprimir sobre la jícama) o jugo de limón
- Chile en polvo o condimento Tajín

Lavar bien la jícama, pelar y cortar en palitos. Colocar los palitos en una bolsa para almacenar alimentos de un galón. Espolvorear jugo de limón sobre la jícama. Agregar chile en polvo o condimento Tajín al gusto. Sellar la bolsa y agitar. Servir inmediatamente o guardar en el refrigerador durante varias horas para que los sabores se mezclen. Las sobras se pueden refrigerar por hasta una semana.

¡Caminar para aprender!

¿Busca formas de incluir algo de actividad física con su familia? ¡Intente ir a la escuela caminando o en bicicleta! Esperar en la congestión del carril de recogida para padres no es divertido para nadie. Caminar 10 minutos hacia la escuela y 10 minutos de regreso a su casa constituye un tercio de la actividad física diaria necesaria para los niños.

Bonus: sus hijos llegarán a la escuela con energía y listos para aprender. De camino a casa, pueden reconectarse mientras conversan sobre sus días.

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