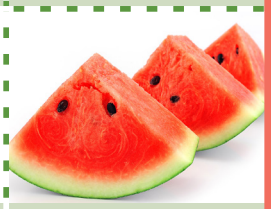
SEPTIEMBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

B	I	N	G	O
Park/Slide	Play	Ride a Bike	Zucchini	Cantaloupe
Run	Cucumber	Stretch	Tomato	Walk
Salad Greens	Hike	Family Ate A Meal Together	Play	 Watermelon
Summer Squash	Play	Frozen Vegetable	Canned Fruit	Catch
Frozen Fruit	Honeydew Melon	Jump	Walk	Canned Tomato

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

Estimados padres y cuidadores:

Este año, su hijo está participando en un programa de educación nutricional en la escuela llamado *Pick a* **better** *snack*™. El programa ayuda a los niños a comer más frutas y verduras al darles una experiencia positiva con alimentos saludables.

Cada mes, su hijo llevará a casa una tarjeta de bingo (como esta) y un boletín de noticias. Lo animamos a probar los alimentos y actividades con su hijo. Luego, devuelva la tarjeta con un bingo a la escuela.

¡Gracias por participar y cuídense!

Pregúntele a su hijo:

¿Qué comiste hoy en la escuela?

¡60 minutos de diversión!

¡La actividad física es ideal para los niños! Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días. La actividad física ayuda a su hijo a sentirse mejor, mantenerse concentrado, dormir bien y tener menos estrés. Además, fortalece sus huesos y músculos y promueve un peso saludable. No hay necesidad de ir al gimnasio o practicar un deporte costoso. Mientras su hijo mueva su cuerpo, ¡cuenta como actividad física! ¿Cómo le gusta jugar a su hijo?

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