

DICIEMBRE

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

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!



B I N G O

				
Dance	Banana	Snow Angels	Canned Fruit	Carrots
				You Choose!
Build Snowman	Jump	Walk	Kiwi	Any Fruit or Vegetable
				
Potatoes	Beets	Family Ate A Meal Together	Play	Skate
				
Banana	Walk	Broccoli	Cauliflower	Play
				
Shoot Hoops	Frozen Vegetables	Kiwi	Stretch	Salad Greens



Brócoli al horno



- 6 tazas de brócoli cortado en ramilletes
- 2 cucharadas de aceite (canola, oliva, vegetal)
- Sal y pimienta negra molida

Rocíe la bandeja para hornear con spray para cocinar. Lave y corte el brócoli en ramilletes. Coloque el brócoli en una bandeja para hornear. Rocíe aceite sobre el brócoli. Mezcle el brócoli en el aceite con las manos limpias. Extienda el brócoli de forma uniforme en la bandeja para hornear. Espolvoree con sal y pimienta. Hornee durante 15 minutos a 425 grados °F. Revuelva. Hornee hasta 10 minutos más, si es necesario.

Esta receta está adaptada de Spend Smart. Eat Smart® de la Universidad Estatal de Iowa.



El brócoli y la salsa son un bocadillo saludable y sabroso (solo coma más brócoli que salsa). 😊



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



¡Esté activo!

¿El invierno mantiene a todos adentro? Equilibre el tiempo de la pantalla con el tiempo de juegos.

- Use las cosas de su casa para jugar de forma activa: arme una pista de obstáculos o una zona de salto con cojines de sofá y almohadas.
- Use cinta para jugar dentro de casa juegos de exterior: ¡piense en la rayuela! Cree juegos activos en interiores con juguetes: moverse con coches o camiones de juguete por la casa, o empujar una muñeca en un cochecito.
- Ponga música: A los niños les encanta una fiesta de baile. Ponga las canciones favoritas de sus hijos, o sus canciones favoritas del pasado o del presente. Incluso puede ir más allá y apagar las luces: ¡use linternas o barras de brillo!

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>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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 2022