

FEBRERO

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
 Play	 Canned Vegetables	 Build	 Peppers	 Pineapple
 Dance	 Banana	 Play	 Frozen Vegetables	 Kick
 Curtido, Kimchi or Sauerkraut	 Bowl	 Family Ate A Meal Together	 Broccoli	 Shoot
 Canned Fruit	 Stretch	 Banana	 Frozen Fruit	 Walk
 Walk	 Peppers	 Salad Greens	 Park/Climb	 Tomato Sauce



Snacks de pimiento

Mini pimientos. Lave y corte el extremo del tallo de un mini pimiento. Quite las semillas. Rellene el pimiento con queso mozzarella o queso en tiras.

Pimientos y dip. Lave y corte los pimientos en tiras. Coma con hummus o aderezo tipo ranchero bajo en grasa.

Barcos de pimientos. Corte un pimiento. Agregue las rebanadas encima de un muffin inglés con queso rallado. Tueste a la parrilla.

Esta receta se adaptó de Superhealthykids.com.



“

¿No es fan de los pimientos verdes? Pruebe los rojos, amarillos o naranjas para un sabor más dulce.

”

¿Pasa demasiado tiempo frente a la pantalla?

¡El tiempo frente a la pantalla realmente puede aumentar en los meses más fríos! Demasiado tiempo frente a la pantalla puede restar tiempo de otras actividades, pero también se ha demostrado que reduce el rendimiento en la lectura, crea problemas de atención y aumenta la ingesta de bocadillos en los niños. Algunas formas de reducir el tiempo frente a la pantalla incluyen:

- Mantener las pantallas (televisores, tabletas, teléfonos) fuera de las habitaciones de los niños.
- Apagar las pantallas durante las comidas. ¡Esto incluye los teléfonos de los adultos!
- Considerar el tiempo frente a la pantalla como un premio, no como una norma.
- Definir tiempos específicos frente a la pantalla. Durante la semana laboral, ya es difícil tener tiempo exclusivo en familia. Si reserva el tiempo frente a la pantalla para el fin de semana, tendrá más tiempo para las comidas familiares, actividad física y conversación durante la semana.

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>

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