

ENERO

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



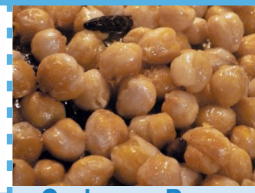
Play



Frozen Fruit



Catch



Garbanzo Beans / Chick Peas



Salad Greens



Stretch



Build a Fort



Run



Canned Fruit



Squash



Frozen Vegetables



Stretch



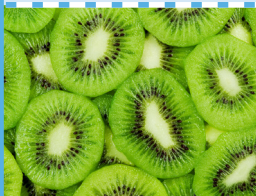
Family
Ate A Meal
Together



Snow Angels



Clementines



Kiwi



Play



Canned Beans



Squash



Hummus



Walk



Edamame



Mango



Bowl



Sled

Batido de mango poderoso

- 1 plátano
- 1 paquete (16 onzas) de mango congelado
- 8 onzas de jugo de naranja 100%
- 8 onzas de agua, o leche descremada o 1%

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mézclelos hasta que queden uniformes. Sirva inmediatamente.

Consejo: Puede usar mango fresco en lugar de congelado. Agregue otras frutas congeladas que tenga para obtener una textura más espesa. Mezcle también con un puñado de espinacas.



“

Las frutas y verduras congeladas son tan saludables como las frescas, y a menudo son más baratas y más convenientes.

”

¡Manténgase activo!

El invierno es un buen momento para ser creativo con su actividad física.

Interiores: Además de estar activo en casa, busque lugares en su comunidad donde pueda estar activo en familia. Las piscinas cubiertas comunitarias y escolares a menudo tienen tiempo de natación libre. Las escuelas e iglesias también pueden tener tiempo de gimnasio libre. También tiene para elegir instalaciones con camas elásticas bajo techo, centros recreativos y museos. Finalmente, investigue su biblioteca local; puede que tengan recursos para consultar y llevar a casa.

Afuera: Estar al aire libre bajo el sol se siente genial incluso cuando las temperaturas son más frías. Respirar aire fresco, aunque sea por 15 minutos, es mejor que nada. ¡Juegue en el equipo del parque, ande en trineo o pasee por la naturaleza invernal para ver qué puede descubrir!

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