

# MARZO

# 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
 Park/Slide	 Frozen Peas	 Ride (a bike)	 Dried Beans	 Lemon/Lime
 Play	 Grapefruit	 Run	 Orange	 Walk
 Sugar Snap Peas	 Stretch	 Family Ate A Meal Together	 Dribble	 Frozen Fruit
 Okra	 Throw	 Clementine	 Corn	 Park/Climb
 Walk	 Frozen Vegetable	 Canned Fruit	 Jump	 100% Fruit Juice





**Las clementinas y naranjas son fáciles de transportar. Llévelas como un snack cuando esté de viaje.**



## ¿Cómo se mantiene en movimiento?

Todo el mundo necesita de la actividad física para mantenerse saludable. Puede ser difícil encontrar el tiempo en su ajetreado día. Las Directrices Nacionales sobre Actividad Física establecen que los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días y los adultos necesitan 150 minutos a la semana. Independientemente de su edad, realizar algo de actividad física es mejor que no realizarla en absoluto. El planificador *Move Your Way Activity* tiene herramientas, videos y consejos que pueden hacer que sea más fácil para su familia ser más activa. Puede establecer sus propios objetivos semanales, ¡Elija las actividades que quiera hacer y obtenga consejos personalizados que lo ayudarán a mantenerse motivado!

**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>



Las naranjas, clementinas y toronjas son dulces durante todo el año, pero especialmente en invierno. Son una gran fuente de vitamina C y fibra, ¡y a los niños les encanta! Cómalas frescas o haga una ensalada de frutas.

## Paraíso frutal

- 1 lata (20 onzas) de trozos de piña en almíbar 100% naturales, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de mandarinas, escurridas
- 1 plátano, pelado y cortado en rodajas
- 1 1/2 taza de uvas
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1/3 taza de coco rayado sin azúcar (opcional)



Combine todos los ingredientes. Deje reposar y sirva. Esta receta se adaptó de Live Well Alabama.



**PLAY YOUR WAY!**

one hour a day!

