

MAYO

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
 Walk	 Raspberry	 Play	 Turnip	 Ride a Bike
 Catch	 Plant	 Blueberry	 Walk	 Frozen Vegetable
 Strawberry	 Swing	 Family Ate A Meal Together	 Canned Vegetables	 Radish
 Kale	 Play	 Locally Grown Fruit or Veggie	 Run	 Canned Fruit
 Park/Slide	 Spinach	 Asparagus	 Kick	 Frozen Berries





Paletas de plátano Berry

- 1 taza de fresas cortadas en cubitos
- 1 plátano mediano cortado en cubitos
- 2 tazas de yogur sin grasa de vainilla



Lave las fresas y quite los tallos antes de cortarlas en cubitos. (Dados significa cortar muy pequeño.) Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón mediano. Vierta la mezcla o la cuchara en los moldes de paletas. También puede usar vasos de papel y palos de madera si no tiene un molde. Congelar durante por lo menos 6 horas. Mantener en el congelador hasta que esté listo para comer. Antes de comer, coloque el molde o la taza de papel bajo el agua caliente, para sacar el helado fácilmente.

Esta receta es una adaptación de la Universidad Estatal de Iowa Spend Smart. Eat Smart.®



Las fresas están en temporada ahora, por lo que sabrán lo mejor y cuestan menos.



¡Diversión este verano!

¡El verano es el momento perfecto para salir al aire libre! La actividad física puede ser muchas cosas y lugares diferentes en su hogar y en su barrio.

- Permanezca activo en casa usando recursos como pelotas, cuerdas de saltar y aros de hula. ¡Todos mueven su cuerpo! Andar en bicicleta, scooters o patines son formas divertidas de estar activo sobre ruedas.
- Trate de ensuciarse las manos: plantar un jardín o hacer que la familia participe en la limpieza de la casa. ¡Encienda algo de música para que sea más divertido!
- En su barrio puede visitar el parque o los juegos para niños: ¡son un gran cambio de escenario! Pruebe la piscina o la almohadilla de salpicaduras para refrescarte en un día caluroso.

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