

OCTUBRE

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
 Go to the Park	 Carrot	 Dribble	 Potato	 Lettuce Greens
 Apple	 Jicama	 Kick	 Canned Pears	 Rake
 Walk	 Dance	 Family Ate A Meal Together	 Melons	 Canned Vegetable
 Sweet Potato	 Play	 Frozen Vegetable	 Skate	 Pears
 Play	 Canned Sweet Potato	 Locally Grown Fruit or Veggie	 Walk	 Applesauce

“

La jícama tiene un sabor suave y es deliciosamente crujiente. Se mantiene crujiente incluso cuando se cocina.

”

Palitos de jícama

- 1 jícama grande, pelada y cortada en palitos
- 1 limón (para exprimir sobre la jícama) o jugo de limón
- Chile en polvo o condimento Tajín

Lavar bien la jícama, pelar y cortar en palitos. Colocar los palitos en una bolsa para almacenar alimentos de un galón. Espolvorear jugo de limón sobre la jícama. Agregar chile en polvo o condimento Tajín al gusto. Sellar la bolsa y agitar. Servir inmediatamente o guardar en el refrigerador durante varias horas para que los sabores se mezclen.

Las sobras se pueden refrigerar por hasta una semana.



¡Caminar para aprender!

¿Busca formas de incluir algo de actividad física con su familia? ¡Intente ir a la escuela caminando o en bicicleta! Esperar en la congestión del carril de recogida para padres no es divertido para nadie. Caminar 10 minutos hacia la escuela y 10 minutos de regreso a su casa constituye un tercio de la actividad física diaria necesaria para los niños.

Bonus: sus hijos llegarán a la escuela con energía y listos para aprender. De camino a casa, pueden reconectarse mientras conversan sobre sus días.

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