

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



¡Haz actividad física este verano!

El hermoso clima al aire libre hace que sea más fácil hacer ejercicio. Aprovecha todo lo que tu comunidad tiene para ofrecer. Haz una lista de deseos de verano llena de parques locales, centros acuáticos y atracciones acuáticas, actividades de lectura de verano en la biblioteca, caminatas por senderos locales y juegos creativos en el patio.

Los niños se entusiasmarán por hacer las actividades y tacharlas de la lista. Recuerda que los niños necesitan 60 minutos de actividad física todos los días, ¡durante todo el año!



Comidas de verano

Pronto los estudiantes celebrarán el final del año escolar. Es un momento emocionante cuando los niños pasan al siguiente grado y se toman un descanso de la rutina normal. Sin embargo, los almuerzos saludables no tienen por qué terminar con el año escolar. La mayoría de las comunidades ofrecen almuerzos gratuitos a todos los niños menores de 18 años durante el verano. Estas comidas cumplen las pautas nutricionales y ayudan a garantizar que los niños no pasen hambre.

Busca información de tu escuela sobre dónde y cuándo se servirán las comidas. También puedes enviar un mensaje de texto con la palabra "Food" o "Comida" **877-877**. O bien, ve a www.fns.usda.gov/summerfoodrocks e introduce tu dirección para encontrar la ubicación más cercana.

Muchos sitios de comidas ofrecen actividades divertidas para que los niños hagan antes o después de la comida, como un juego, un proyecto de arte, jardinería o un programa especial.

Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Pick a better snack™



RÁBANO

- Disfruta de este vegetal de raíz durante la temporada. Crece bien (¡y rápido!) en Iowa en primavera u otoño cuando no hace mucho calor. Está listo para cosecha de 3 a 5 semanas después de la siembra.
- ¿Te gustan los alimentos picantes? Los rábanos varían en picante según la variedad. En la variedad de rábanos, los rojos que encuentras en la tienda de comestibles son moderadamente picantes. Cocínalos y se vuelven más suaves.
- Prueba otro tipo de rábano popular en los platos asiáticos. El rábano daikon es un rábano blanco más largo, que es dulce y suave en comparación con el rábano rojo, pequeño y redondo.



NABO

- ¿Sabías que los nabos también son tubérculos? Al igual que los rábanos, los nabos crecen bajo la tierra y son la raíz de la planta. (Puedes comer otros vegetales de raíz, como zanahorias y patatas).
- Elige los nabos más pequeños, ya que son más tiernos y saben mejor.
- Cómelos crudos en ensaladas de col, otras ensaladas o con una salsa para mojar. También puedes cocinarlos de diversas formas, como en el microondas, hornearlos, asarlos o saltearlos.