

PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



¡Una excelente forma de empezar el día!

Caminar a la escuela es una excelente manera de conectarte con tu hijo al comienzo del día. A menudo elegimos por defecto a conducir a la escuela tanto a la ida como a la vuelta, ¡y el carril para dejar o buscar a los niños puede ser muy estresante!

Para evitar el dolor de cabeza de esperar en el carril de vehículos compartidos, prueba aparcar cerca de la escuela y caminar con tu hijo hasta la entrada. Te dará entre 5 y 10 minutos cada día para conectarte, lo que puede ayudarte a mantener una relación estrecha y una comunicación abierta con tu hijo. Una ventaja adicional: unos minutos de actividad física y un poco de sol hacen que todos se sientan bien.

De la granja a la escuela, ¡y al hogar!

Este año, con el programa Pick a **better** snack™, tu hijo tendrá la oportunidad de degustar diferentes frutas y verduras que se cultivan en Iowa. ¡Algunos de los productos que los estudiantes prueban en clase provendrán de granjas de la comunidad! Nos complace apoyar a los agricultores y productores locales y seguir enseñando a los estudiantes de dónde proviene la comida.

Incluso puedes inspirarte para cultivar algunas de tus propias frutas y verduras. Para aquellos que participen en SNAP/EBT, ¿sabían que pueden utilizar sus beneficios para comprar semillas y plantas productoras de alimentos?

Otra forma de participar en el cultivo de frutas y hortalizas es ofrecerte como voluntario en tu escuela o huerto comunitario. Es una excelente manera de ayudar, y seguro te llevarás comida deliciosa a casa.

Fuel your fun.
Eat fruits and veggies.

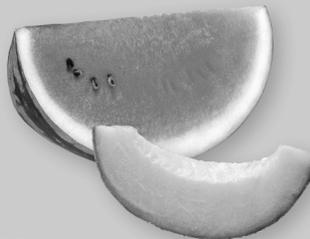


Pick a **better** snack™



MANZANA

- Visita un huerto de Iowa y encuentra muchas variedades favoritas: Honeycrisp, Roja Deliciosa, Gala, McIntosh, Regents y Zestar.
- Lávala y dale un mordisco: un refrigerio saciante con más de 4 gramos de fibra (con la cáscara).
- Conservarla en la nevera durante un máximo de 3 semanas. Dado que duran tanto tiempo, es menos probable que las tires y desperdices comida.



MELON

- Compra un melón antes de que se termine la temporada, que va de julio a octubre.
- Mézclalo en una ensalada de frutas o córtalo en gajos o trozos de bocado para tener a mano un refrigerio o postre dulce y saludable.
- Busca melón cantalupo con cáscara amarillenta. Una buena sandía tendrá una mancha lisa y amarilla, que demuestra que estuvo madurando en contacto con el suelo.



PERA

- Cómelas en otoño durante la temporada; saben mejor y obtendrás una mejor relación precio-calidad.
- Coloca las peras frescas en una bolsa de papel sobre la mesada para que maduren si es necesario. Enjuágalas con agua cuando estén listas para comer.
- Cómelas con cáscara para obtener más fibra y otros nutrientes.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Pick a better snack™ es una iniciativa desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack