

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.

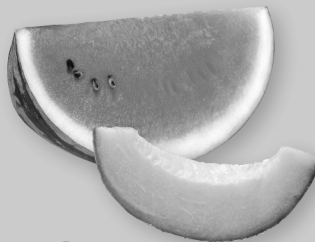


Pick a **better** snack™



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.