

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Comer fuera: Cómo hacer una elección saludable

Comer fuera puede ser una actividad divertida para hacer con su familia. Ya sea que vaya a un restaurante o pida comida para llevar, puede disfrutar de comer afuera mientras toma decisiones más saludables.

Por lo general, hay opciones para los acompañamientos de la comida principal. Elija verduras, frutas o queso cottage en lugar de comida frita, como papas fritas.

Las bebidas son otro punto donde puede tomar una decisión más saludable. Muchos menús para niños tienen una opción con leche, en lugar de con refrescos. Si el jugo es una opción, pregunte si es 100% jugo. ¡El agua también es siempre una opción en los restaurantes!

Los menús de mesa y los tableros de menús muestran las calorías de cada elemento en la mayoría de los restaurantes. Compare sus favoritos para elegir la mejor opción para usted.

La próxima vez que coma afuera, eche un vistazo a todas las opciones antes de ordenar y disfrute de una noche sin cocinar.



¡El 22 de abril es el Día de la Tierra!

¡Este mes, lo animamos a que se mantenga activo mientras ayuda a la tierra! Recoja basura en un parque local, plante una huerta o participe de una búsqueda del tesoro buscando diferentes tipos de plantas en su vecindario. ¡Publique su actividad del Día de la Tierra en las redes sociales con el hashtag #PlayYourWay para que podamos compartir lo que hizo!



PLAY YOUR WAY!

one hour a day!



Fuel
your
fun.

Eat fruits
and veggies.



Partes de las plantas

En *Pick a better snack*™, los estudiantes aprenden las partes de la planta que comemos. Por ejemplo, las papas son las raíces, el brócoli es una flor, las fresas son la fruta y los frijoles son las semillas.

Este mes, los estudiantes aprendieron sobre tallos. ¿Cuáles son los tallos que comemos? ¡Sí! Los espárragos, el apio y el ruibarbo son todos tallos que comemos.

La próxima vez que coma un vegetal, pregúntele a su hijo qué parte de la planta es. Es una forma divertida de aprender ciencia.



Compras en línea con Iowa Food Assistance

¿Lo sabía? Si tiene una tarjeta Iowa Food Assistance/EBT, ahora puede usarla para comprar comestibles en línea en Amazon y Walmart. Amazon hace envíos a todas las zonas postales de Iowa. Puede comprar en Walmart en línea si ofrecen comestibles en línea en su área. Visite el sitio web específico de su tienda Walmart o llame al (800) 924-9206 para saber si puede comprar en línea donde vive. Los beneficios no cubren los gastos de servicio o envío.



<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>



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. Agosto de 2020

