ABRIL

Pick a better snack & Act con su familia.

CRESCA NIÑOS FELICES

Sírvales leche con 1% de grasa o descremada a los niños mayores de 2 años.

Sus cuerpos cambian, por lo que también debería cambiar su leche. Una vez que los niños cumplen dos años, ya no necesitan la grasa saturada y las calorías de la leche entera. La leche con 1% y descremada contienen todas las mismas vitaminas y minerales que una leche con más grasa, pero no las calorías y la grasa. Si a sus hijos no les gusta el sabor de la leche baja en grasa al principio, pruebe mezclarla con una leche con más grasa hasta que se acostumbren al sabor. ¡Es un pequeño cambio que vale la pena hacer!

RECETA AL RESCATE

Revuelto vegetariano

- Huevos
- Tiras de pimientos congelados, cocidos y en cubos
- Queso cheddar con bajo contenido de grasa o reducido en grasa, rallado

Mezcle todo y cocine a fuego medio bajo hasta que los huevos estén firmes. ¡Este es un gran desayuno o una divertida opción para la cena!

ACTUANDO JUNTOS

La jardinería es una excelente forma de estar activo y pasar tiempo de calidad con sus hijos y su familia. La jardinería le enseña a su hijo de dónde viene la comida y cómo cuidar de seres vivos. La mayoría de los niños se enorgullecen mucho de lo que cultivan y están más dispuestos a comer frutas y verduras que ellos mismos cultivaron.

¿No tiene jardín en casa? No hay problema. Los tomates, los pimientos y las hierbas pueden cultivarse en macetas en el porche. Si participa en el programa de asistencia alimenticia de Iowa, ¡puede usar su tarjeta EBT para comprar las semillas!

COMPRE INTELLIGENTEMENTE.

COMA INTELLIGENTEMENTE.

¿Alguna vez llegó a la fila de la caja en la tienda de alimentos y se dio cuenta de que tenía comida que no estaba en su lista de compras?

¡Visite el sitio Spend Smart Eat Smart para obtener consejos sobre cuándo hacer sus compras y cómo respetar su lista! http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/plan/whereandwhen/

Pick a better snack™ & Act

Visit our website at www.idph.state.ia.us/pickabettersnack

Funded by USDA's Snap-Ed Program, an equal opportunity provider and employer, in collaboration with the Iowa Dept. of Public Health. Iowa's Food Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. Go to www.yesfood.iowa.gov for more information.