Marzo

Pick a better snack & Act con su familia.

CRESCA NIÑOS FELICES

Ofrezca agua en lugar de bebidas con azúcar.

La mayoría de las madres se pueden identificar con el antiguo dicho de que los niños crecen "como hierbas". De hecho, así es. Al igual que las plantas, los niños necesitan agua para mantenerse sanos. ¡De hecho, necesitan de 5 a 8 tazas de agua por día!

Cuando sus hijos vengan de jugar, el agua les da todo lo que necesitan para volver a hidratarse sin el azúcar, la sal y el costo adicional de las bebidas para deportistas.

RECETA AL RESCATE

Ensalada fiesta

- 1 lata de 15 oz de frijoles negros
- 1 bolsa de 15 oz de maíz congelado, descongelado
- ½ taza de su salsa favorita

1. Deje el maíz congelado en el refrigerador por la noche para descongelarlo. Si olvida hacer esto con anticipación, descongélelo en el microondas.
2. Escurra y enjuague los frijoles negros.
3. Combine todos los ingredientes y sirva como guarnición con las comidas favoritas de su familia.

ACTUANDO JUNTOS

¡El tiempo pronto comenzará a estar más cálido y es momento de disfrutarlo! Si sus hijos están pasando demasiado tiempo frente a la TV o jugando video juegos, este es un truco para que entren en movimiento.

Cuando comiencen a mirar TV, fije un temporizador para que suene en 30 minutos. Cuando suene, es hora de pasar a otra actividad como jugar afuera o comenzar con la tarea de la escuela. ¡Esto funciona también como un buen recordatorio para los adultos!

COMPRE INTELLIGENTEMENTE. COMA INTELLIGENTEMENTE.

¿No le molesta tirar la leche porque se venció? Es como tirar su dinero por el caño.

Visite Spend Smart Eat Smart para obtener consejos sobre cómo comprar y almacenar alimentos lácteos en http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/shop/aisle/dairy/investment.htm

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.