



Estimadas Familias,

Este año su hijo participará en un programa educativo sobre la nutrición diseñado a enseñarle a escoger bocadillos sanos y estar más físicamente activo. Este programa se llama “Pick a **better** snack™ and ACT.” Su hijo tendrá la oportunidad de probar una variedad de frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa en un ambiente adecuado a su edad. Explorarán nuevas formas de divertirse y estar activos con sus amigos y la familia y entenderán por qué esto es importante para su salud.

### **¿Cuáles son las metas del programa?**

Proporcionar información y estrategias para ayudar a los niños y a sus familias:

- Comer más frutas y verduras.
- Estar más físicamente activo todos los días.
- Consumir leche o productos lácteos sin grasa o bajos en grasa todos los días.

Las metas del programa son consistentes con las Guías Alimenticias 2005 para los Americanos y la Unidad de Promoción de la Salud del Departamento de Salud Pública de Iowa. Para mayor información sobre Pick a **better** snack™ & ACT visite:

[www.idph.state.ia.us/pickabetersnack](http://www.idph.state.ia.us/pickabetersnack)

Funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), an equal opportunity provider and employer, in collaboration with the Iowa Department of Public Health and your school district. 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](http://www.yesfood.iowa.gov) for more information.