



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 2010 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)