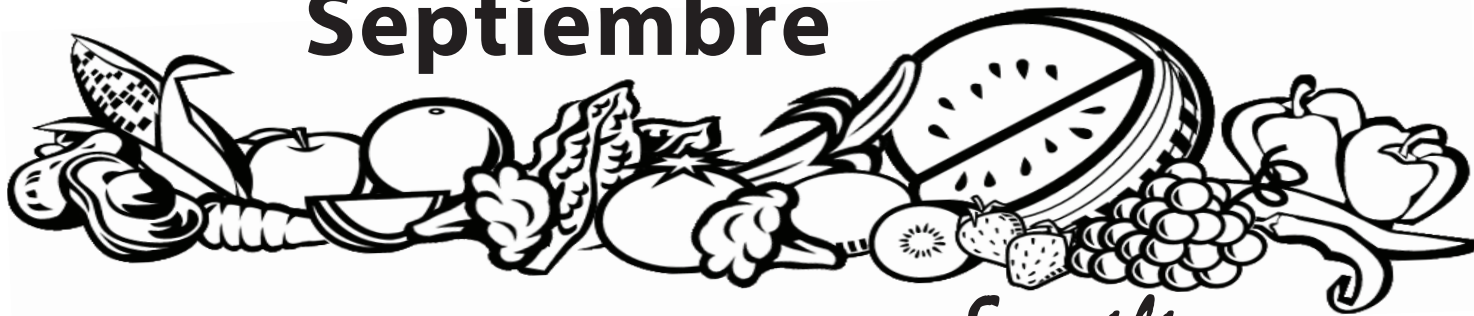


Septiembre



Pick a better snack & ACT con su familia

Ejemplo a seguir

Los niños hacen lo que nosotros hacemos, no lo que nosotros decimos. Esto puede asustarnos un poco, pero también representa una oportunidad para ayudar a nuestros niños a crecer con hábitos sanos.

A muchos niños les encanta cocinar, ¿por qué no cocinan juntos una vez a la semana? Pídeles que sugieran frutas y verduras para incluir en la comida. Si son ellos quienes escogen y preparan la comida con frutas y verduras, es más probable que la coman.

Cocinen y creen recuerdos juntos. Es una lección que les servirá toda su vida.

Actividad física

Nuestros niños están regresando a la escuela y es probable que extrañen las actividades de los días de verano. La mayoría de los niños necesita realizar una hora de actividad física diaria. Esto les permite mantenerse sanos, manejar el estrés y concentrarse cuando están en la escuela. A continuación detallamos algunas maneras económicas de mantener a los niños activos:

- realizar una caminata después de cenar
- limitar el tiempo frente al televisor y juegos de video
- alentar a los niños para que caminen o vayan en bicicleta a la escuela, si es una opción segura para ellos.

Haga que la actividad física regular sea parte de la vida diaria.

Receta/Refrigerio

¿Quiere que sus niños coman un refrigerio sano? Asegúrese de dejar frutas y verduras siempre a su alcance.

Combine ocho onzas de yogurt natural descremado con dos cucharadas de condimento para tacos reducido en sodio.

Guarde esta salsa en el refrigerador para que los niños coman con sus verduras preferidas al regreso de la escuela. A esta altura del año, puede comprar verduras a muy buen precio en el mercado de productores agrícolas. Estamos en temporada de pimientos, zanahorias y tomates y quedarían deliciosos con esta salsa.

Podemos ayudar

El Programa Desayuno en la Escuela (School Breakfast Program) y el Programa Nacional de Almuerzo en la Escuela (National School Lunch Program) brindan comidas sanas en las escuelas. La mayoría de las escuelas sirve almuerzo y muchas ofrecen desayuno. Los niños pueden comer en la escuela de manera gratuita o por un precio reducido si su familia cumple con los requisitos de ingresos. Para aplicar:

- Solicite el formulario Iowa Eligibility Application en la escuela de su hijo.
- Complete el formulario y preséntelo en la escuela de su hijo.

