



fit families

Eat Healthy

Be Active

Your kids are watching

Septiembre

Muévase Más y Mire Menos
¡Cómo jugar con su niño/a de 2-4 años de edad!

Juguetes con qué jugar:

- Paletas de mano de peso liviano
- Hula hoop
- Bolas de playa/bolas grandes
- Triciclo
- Cuerdas de saltar
- Bate y bola de peso liviano
- Juguetes para el tamaño del niño:
- Escoba
- Rastrillo
- Carros y camiones de juguete
- Bloques



Su niño/a puede hacer estas actividades:

- Cachando
- Saltando la cuerda
- Dando volteretas
- Bailando
- Pateando
- Lanzando
- Galopando
- Gateando
- Escalando

Cosas de la casa con las que se puede jugar:

- Tapas plásticas de las latas de café como "frisbees"
- Papel de aluminio (para hacer una bola)
- Cajas o cestas vacías
- Bolas de periódico
- Bolas de calcetines
- Vestidos de vestirse bien
- Correr por rociador

Los chiquillos aprenden:

- Copiando
- Siguiendo los ejemplos
- Siguiendo instrucciones simples
- Con juegos de fantasía
- Moviéndose



¿Por qué es importante que mi niño esté activo y juegue?

- Jugar les ayuda a llevarse bien con otros.
- Jugar les ayuda a aprender nuevas habilidades y a usar la imaginación
- Jugar les ayuda a aprender sobre palabras, sentimientos y pensamientos
- Ver y hacer cosas nuevas ayuda a que desarrolle el cerebro de su niño.

¿Cómo puedo hacer las actividades divertidas y animar a mi niño a jugar?

- Juegue con su niño/a. ¡Disfrutará de estar con usted! Encuentre actividades que sean divertidas para ambos.
- Sea un ejemplo a seguir para su niño. La observarán y querrán ser como usted.
- Anime a su niño a jugar afuera todos los días. ¡El aire fresco es bueno!
- Haga arreglos para que su niño/a juegue a menudo con otros niños.



Verdura
del
Mes

Camote

Camote Asado Con Avena de Arce Desmenuzada

Direcciones

1. Caliente el horno a 400 grados. Pinche los camotes por todo lado con un tenedor y póngalos en una bandeja de horno. Hornee los camotes hasta que estén suaves, como unos 45 minutos, y deje que se enfríen un poco.
2. Mientras tanto, combine la avena, las almendras, el sirope, el aceite, y la sal y ponga esta mezcla en una bandeja de hornear, alisándola. Hornéela, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté de color dorado, como unos 12 minutos.
3. Parta los camotes con un cuchillo y póngalos encima de la mezcla.

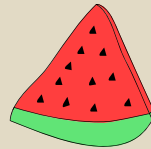
Ingredientes

- 4 camotes
- ½ taza de avena arrollado del tipo antiguo
- ¼ taza de almendras crudas picadas
- 2 cucharadas del sirope de arce
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Una pizca de sal de grano grueso

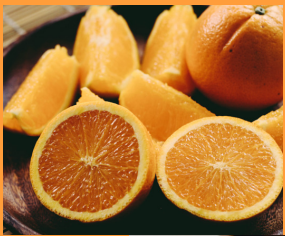
Fruta
del
Mes

Sandía

Haga cubos de fruta



1. Mezcle frutas - experimente con sandía, fresas, frambuesas o piña.
 2. Ponga en una bandeja de hacer helados de cubo y congélelos.
 3. Agregue unos dos cubos de fruta a un vaso de agua y ¡disfrútelo!
- ¡Dándole sabor al agua con frutas agregará variedad y vitaminas!



Sidra Caliente de Manzana y Naranja

¡La bebida perfecta de septiembre!

Ingredientes

- 64 onzas fluidas de 100% jugo de manzana (8 tazas)
- 32 onzas fluidas de agua (4 tazas)
- 2 naranjas
- 12 clavos de olor
- 2 cucharaditas pimienta gorda
- 6 palitos de canela

Direcciones

1. En una olla de 5 litros, ponga el jugo de manzana, el agua, las naranjas (cortadas por la mitad) y todas las especias.
 2. Póngalo a hervir y haga que continúe cocinando a fuego lento por 2 horas. Sírvalo caliente y ¡Disfrute!
- Dos horas después, la cantidad que le sobre, póngala en la refrigeradora.



Esta institución es un proveedor y empleador de oportunidad igual. USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP dio los fondos para esta publicación. Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provee asistencia nutricional a personas de bajos recursos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, contacte su Fit Family Project local.

¡Haga Que Cada
Trago Cuento!