

Febrero



Que Cada Bocado Cuento

Aquí hay sugerencias para que prueben nuevas frutas y verduras sus hijos!

En la mesa...

- No obligue a sus hijos a comer
- Ofecer frutas y verduras nuevas primero cuando tienen hambre
- Anime a sus hijos a alimentarse
- Mantener conversaciones positivas



En el supermercado...

- ¡Que te diviertas!
- Pídale a sus hijos que escojan algunas frutas y verduras para probar.
- Mientras esté en la tienda, solicite al gerente de productos agrícolas que le cuente sobre el producto en la temporada.

En un plato...

- Agrega vegetales a tus comidas favoritas
- Incluir frutas como postre
- Agregue verduras a las pastas, sopas, tacos, sándwich y saltados



En bebida...

- Los batidos son una manera divertida de obtener nutrientes de grupos lácteos y de frutas
- Mezcle fruta congelada, jugo de fruta 100% y yogur bajo en grasa o sin grasa
- Experimentar con diferentes sabores de frutas y yogurt



Al aire libre...

A los niños les encanta cultivar su propia comida, ya sea en un jardín o en una maceta. Ayuda a tus hijos:

- Plantar verduras
- Recoger verduras
- Lavar verduras

En forma...

- Los niños comen alimentos en formas divertidas. ¡Sé creativo y diviértete!
- Arregle frutas en caras sonrientes
- Arregla frutas y verduras para crear diferentes animales o crea tu animal



fit families

Eat Healthy

Be Active

Your kids
are watching





¡Con los limones de temporada, intente hacer su propia agua con limón que sus hijos adorarán!

Que Cada Trago Cuente

En lugar de comprar aguas con sabor costosas en la tienda de comestibles, puede hacer fácilmente las suyas en casa. Intente agregar cualquiera de los siguientes a un vaso frío o una jarra de agua.

- Rodajas de frutas cítricas o cascara (limón, lima, naranja, toronja)
- Menta fresca triturada
- Pelado, pepino fresco en rodajas
- Bayas trituradas



Hacer Que Cada Mordida Cuente

Sopa de Verduras de Pollo con col Rizada

Necesitarás

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 1/2 taza de zanahoria (picada)
- 1 cucharadita de tomillo (molido)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 tazas de agua (o caldo de pollo)
- 3/4 de taza de tomates (cortados en cubitos)
- 1 taza de pollo, cocido, despellejado y en cubos
- 1/2 taza de arroz integral, cocido (arroz blanco)
- 1 taza de col rizada (picada, alrededor de una hoja grande)



Directions:

- 1.) Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue las cebollas y las zanahorias. Sofía hasta que los vegetales estén tiernos, alrededor de 5-8 minutos.
- 2.) Agregue el tomillo y el ajo. Saltear por un minuto más.
- 3.) Agregue agua o caldo de tomates, cocinado, pollo y col rizada
- 4.) Cocine a fuego lento durante 5-10 minutos.

Rizada



Verdura del Mes

Coma Saludablemente, Ser Activo, Sus Hijos Están Mirando

5 consejos para ser una familia más activa

1. Establecer tiempos de actividad específicos

Determinar los intervalos de tiempo durante toda la semana cuando toda la familia está disponible. Dedicar algunos de estos momentos a la actividad física. Intente hacer algo activo después de la cena o comience el fin de semana con una caminata de sábado por la mañana.

2. Incluya trabajo alrededor de la casa

Involucre a los niños en el trabajo en el jardín y otras tareas de la casa. Haga que lo ayuden a rastrillar, desherbar, plantar o pasar la aspiradora.

3. Disfruta del clima

Salpique en el lodo en los días lluviosos cuando no está asaltando, haga muñecos de nieve en la nieve, atrapa las hojas en el aire durante el otoño y sube a los árboles cuando hace calor.

4. Apagar la televisión

Establezca una regla según la cual nadie puede pasar más de 2 horas al día jugando videojuegos, mirando televisión o usando la computadora. En su lugar, juegue un juego familiar activo, baile su juego favorito, baile con su música favorita o vaya a caminar

5. Tratar a la familia con actividad física divertida

Cuando sea el momento de celebrar con la familia, haga algo activo como recompensa. Planificar un viaje al parque o lago.

Esta institución es un proveedor de oportunidad igual. Este material fue financiado por el programa de asistencia nutricional suplementaria del USDA SNAP. El programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con su proyecto local de familias activas.