

# Abril

*Mueva Más, Mire Menos*

## Juego activo para los días lluviosos

Hula Hoop  
Salta en los charcos  
Sigue al líder  
Gimnasio para niños  
Saltar la cuerda

Juega con una mascota  
Búsqueda de tesoros  
Construye un fuerte  
Vestirse Payasadas  
Escondidas

Un día de mal tiempo afuera puede afectar el juego activo de los niños. Cuando los niños pueden salir, están alejados de las distracciones como el T.V., pueden trabajar sus músculos grandes más fácilmente y trabajar con energía para ayudarlos a relajarse y dormir mejor. Aunque un día lluvioso limita el acceso al aire libre, de ninguna cosa impide que los niños obtengan su recomendación diaria de una hora de juego activo.

Concurso de talentos  
Baile Juego de lava caliente  
Pista de obstáculos  
Piscina interior Estirarse



Eat Healthy

Be Active

Your kids  
are watching



## Aperitivos divertidos de primavera Caracoles Dulces y Orugas

¡Mezcla diferentes combinaciones de frutas y vegetales para crear criaturas lindas! Para los caracoles, corta manzanas delgadas, naranjas, kiwis o pepinos para crear un caparazón y utiliza el apio como base. ¡Para las orugas, use pequeñas frutas redondas como uvas, tomates baby, uvas moradas y rojas y apio como base! Use mantequilla de maní, yogur o queso cottage como pegamento.



## Parches de Zanahoria y Hummus

Hummus y zanahorias son siempre un gran bocadillo, así que ¿por qué no actualizar su presentación de Pascua con estas divertidas ideas? "Planta" zanahorias baby, cubiertas con ramitas de cilantro fresco o perejil, en pequeñas ollas llenas de hummus para una brillante primavera.

Haga Que  
Cada Bocado  
Cuenta



Verduras  
del Mes



Fruita  
del Mes



## Ensalada Verde Fresca

### Ingredientes:

- 1 taza de chicharos, frescos, congelados o enlatados
- 6 tazas de hojas de ensalada, desgarradas en trozos pequeños
- 1/2 taza de pepino picado
- 1/2 taza de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1/2 taza de queso feta bajo en grasa

### Instrucciones:

- Descongele y drene los chicharos congelados o drene los chicharos enlatados.
- Combine los chicharos, las lechugas y el pepino en un tazón grande.
- Agregue el aderezo justo antes de servir.
- Mezcle para mezclar bien. Espolvorea con queso feta.

## Ensalada de Kiwi y Pina

### Ingredientes:

- 1 taza de piña en jugo, sin escurrir
- 3 tazas de repollo, finamente rallado
- 1 1/2 tazas de kiwi, pelado y picado (alrededor de 3 kiwi medio)
- 1/2 taza de apio, picado (alrededor de 1 tallo)
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de mayonesa baja en grasa

### Instrucciones:

- Escorra la piña, reservando 3 cucharadas de jugo. Corte la piña en pedazos del tamaño de un bocado, si es necesario.
- Combine la piña, el repollo, el kiwi, el apio y las pasas escurridos en un tazón grande.
- Mezcle el jugo de piña reservado en mayonesa hasta que quede suave. Agregue a la mezcla de repollo, agite suavemente.
- Refrigere las sobras en 2 horas.

## Haga Que Cada Trago Cuenta

### Formas de beber más agua:

- Proporcione a su hijo su propio vaso especial para beber.
- Enséñeles y anímelos a usar la llave de agua o cómo usar el dispensador de agua en el refrigerador para llenar su taza.
- Llevar una botella de agua. Guarde uno para su hijo en su automóvil, en su mochila, tómelos en viajes y guárdelos en su refrigerador en casa
- Establezca un sistema de recompensa cuando su hijo beba su agua. Dele a su hijo una recompensa como un baile especial o una pegatina después de beber su agua.
- Se un ejemplo a seguir. Cuanto más lo vean sus hijos llevar a cabo hábitos saludables, es más probable que hagan lo mismo.



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.