

Healthy Choices Count!



Activity Guide & Recipe Book



#HealthyChoicesCount

Table of Contents / **Tabla de Contenido**

Follow 5210 / Siga 5210	1-2
Scientific Rationale / Justificación Científica	3-4

5

Eat More Fruits and Veggies / Coma Mas Futas y Vegetales	5-6
Tips for Parents / Consejos para los padres	7-8
Vegetable Roll-Up / Enrollado De Verduras	9-10
Pizza / Pizza	11-12
Mango Quinoa / Mango Quinoa	13-14
Roasted Vegetables / Verduras Asadas	15-16
Garden Stir Fry / Jardín Salteado	17-18
Vegetable Soup / Sopa de Vegetales	19-20
Rainbow Salad / Ensalada de Arco Iris	21-22
Strawberry-Banana Parfait / Parfait de Fresas y Plátano	23-24

2

Unplugged! / ¡Desenchufado!	25-26
Fuzzy Ball Pickup / Recogida con Pelotas de Pelusas	27-28
Sock-er Ball / Pelota de Caletín	29-30
Animal Kingdom / Reino Animal	31-32
Music Exploration / Exploración de Música	33-34
Progressive Bowling / Bolos Progressivo	35-36

1

Get Active & Play! / ¡Póngase activo y juegue!	37-38
Fitness Deck / Cubierta de Aptitud	39-40
Water Relays / Relevo de Agua	41-42
Scarf Tag / Juego de bufanda	43-44
Volcano / Volcán	45-46

0

Less Sugar, More Water! / ¡Menos Azucar, Mas Agua!	47-48
Make Water Fun! / ¡Burlarse Agua!	49-50

Follow the 5210 message for a healthier you!



5 or more fruits and vegetables.

- Try new fruits and vegetables multiple times.
- A meal is a family affair—have the family help plan meals.
- Frozen and canned are just as nutritious as fresh



2 hours or less recreational screen time.

- Keep TV and computer out of the bedroom.
- No screen time under the age of two.
- Turn TV off during meal time.
- Plan your TV viewing ahead of time.



1 hour or more of physical activity.

- Let physical activity be free, easy and fun!
- Take a family walk.
- Turn on the music and dance.
- Use the stairs.



0 sugary drinks, more water & low fat milk.

- Drink water when you are thirsty.
It's the #1 thirst quencher!
- Keep a water bottle on hand.
- Put limits on 100% juice.

¡Siga el 5210 para una vida más saludable!



5

5 o más frutas y verduras.

- Pruebe nuevas frutas y verduras varias veces.
- Una comida es un asunto de familia—haz un plan de ayuda familiar para preparar la comida.
- Congelados y enlatados son sólo tan nutritivos como los frescos.



2

2 horas o menos, tiempo de uso de pantalla.

- Mantener la TV y la computadora fuera de la habitación.
- Ningún tipo de pantalla para niños menores de 2 años.
- Apague la TV durante la hora de la comida.
- Haga un plan para ver TV antes de tiempo.



1

1 hora o más de actividad física.

- ¡Que la actividad física sea gratis, fácil y divertida!
- Dar un paseo en familia caminando.
- Encienda la música y baila.
- Use las escaleras.



0

0 bebidas azucaradas, más agua y leche baja en grasa.

- Beber agua cuando tienes sed.
¡Es el extintor de la sed #1!
- Mantenga a mano una botella de agua.
- Poner límites en jugo 100% natural.

Scientific Rationale

5 or more fruits and vegetables.

A diet rich in fruits and vegetables provides vitamins and minerals, important for supporting growth and development, and for optimal immune function in children. High daily intakes of fruits and vegetables among adults are associated with lower rates of chronic diseases such as heart disease, stroke, high blood pressure, diabetes, and possibly, some types of cancers. Emerging science suggests fruit and vegetable consumption may help prevent weight gain, and when total calories are controlled may be an important aid to achieving and sustaining weight loss.

2 hours or less recreational screen time.

According to the American Academy of Pediatrics (AAP), the average child watches an average of 5-6 hours of television a day. Watching too much television is associated with an increased prevalence of overweight and obesity, lower reading scores, and attention problems. The AAP therefore recommends that children under age two shouldn't watch any television. In addition, the AAP recommends no TV or computer in the room in which the child sleeps, and no more than 2 hours of screen time a day.

1 hour or more of physical activity.

Regular physical activity is essential for weight maintenance and prevention of chronic diseases such as heart disease, diabetes, colon cancer, and osteoporosis. While most school age children are quite active, physical activity sharply declines during adolescence. Children who are raised in families with active lifestyles are more likely to stay active as adults than children raised in families with sedentary lifestyles.

0 sugary drinks, more water & low fat milk.

Sugar-sweetened beverage consumption has increased dramatically over the past 20 years; high intake among children is associated with overweight and obesity, displacement of milk consumption, and dental cavities. It is recommended that children 1-6 years old consume no more than 4-6 ounces of juice per day and youth 17-18 years old consume no more than 8-12 ounces. Whole milk is the single largest source of saturated fat in children's diets. Switching to low or no-fat milk products significantly reduces dietary saturated and total fat, as well as total calories.

Recommended Daily Intake for children ages 4-8 yrs

Fruits: 1.5 cups
Vegetables: 1-1.5 cups
Grains: 4-5 ounces
Protein: 3-4 ounces

Dairy: 2 cups
Water: 5 cups
Physical Activity: 1 hour
Sleep: 11-13 hours

Justificación Científica

5 o más frutas y verduras.

Una dieta rica en frutas y verduras proporciona vitaminas y minerales importantes para el desarrollo y crecimiento favorable y para óptima función inmune en los niños. El alto consumo diario de frutas y verduras entre los adultos se asocian con menores tasas de enfermedades crónicas tales como enfermedades cardíacas, derrame cerebral, hipertensión arterial, diabetes y posiblemente algunos tipos de cáncer. La ciencia emergente sugiere que el consumo de frutas y verduras pueden ayudar a prevenir el aumento de peso y cuando se controlan el total de calorías puede ser una ayuda importante para lograr y mantener la pérdida de peso.

2 horas o menos, tiempo de uso de pantalla*.

Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), el niño promedio mira un promedio de 5 a 6 horas de televisión al día. Ver demasiada televisión se asocia con un aumento mayor de prevalencia de sobrepeso y obesidad, las calificaciones más bajas en lectura y problemas de atención. Por lo tanto, la AAP recomienda que niños menores de dos años no deben ver televisión. Además, la AAP recomienda no TV o computadora en la habitación en que duerme el niño y no más de 2 horas de tiempo de pantalla al día.

1 hora o más de actividad física.

Actividad física regular es esencial para el mantenimiento del peso y prevención de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis. Aunque la mayoría de los niños de edad escolar son muy activos, la actividad física declina marcadamente durante la adolescencia. Los niños que son criados en familias con estilos de vida activos son más propensos a permanecer activo como adultos que los niños criados en familias con estilos de vida sedentarios.

0 bebidas azucaradas, más agua y leche baja en grasa.

El consumo de bebidas azucaradas ha aumentado dramáticamente en los últimos 20 años; alto consumo entre los niños está asociado con sobrepeso y obesidad, el desplazamiento del consumo de leche y caries dentales. Se recomienda que los niños de 1 a 6 años de edad consuman no más de 4-6 onzas de jugo por día, y jóvenes 7-18 años de edad consumen no más de 8-12 onzas. La leche entera es la única fuente de grasa saturada en la dieta de los niños. Cambiar a productos lácteos bajos o sin grasa significativamente reduce la grasa saturada y total, así como el total de calorías.

Ingesta Diaria Recomendada para niños de 4-8 años

Frutas: 1.5 tazas	Lácteos: 2 tazas
Vegetales: 1-1.5 tazas	Agua: 5 tazas
Granos: 4-5 onzas	Actividad Física: 1 hora
Proteína: 3-4 onzas	Dormir: 11-13 horas



Eat More Fruits and Veggies

Healthy Snacks

Fruits and vegetables can be part of a healthy snack. Here are some snack ideas.

- A piece of fruit such as a banana, orange or apple.
- Carrot or celery sticks with hummus.
- Trail mix of raisins, nuts and cereal.
- Yogurt with fresh fruit.

A Meal Is a Family Affair!

Experts have found that kids who eat regularly with their families are more likely to eat fruits, vegetables, and whole grains. So, no matter how busy life may seem, it's important to make family meals a priority.

What is a serving?

Young Children

- Size of the palm of their hand

Adolescents and Adults

- A whole fruit the size of a tennis ball
- ½ cup of chopped fruit or veggies
- 1 cup of raw, leafy greens
- ¼ cup of dried fruits

DID YOU KNOW?

A diet rich in fruits and vegetables provides vitamins, minerals, and phytonutrients, important for supporting growth and development, and for optimal immune function.

- Kids may have to try a new food 7 to 10 times before they like it, so be patient and keep offering it to them.
- It may become your kid's new favorite food.



¡Coma más frutas y vegetales!

Bocadillos saludables

Las frutas y verduras pueden ser parte de una merienda saludable. Aquí están algunas ideas de bocadillos.

- Una pieza de fruta como un plátano, naranja o manzana.
- Zanahoria o apio con puré de garbanzos.
- Una mezcla de pasas, frutos secos y cereales.
- Yogur con fruta fresca.

¡Una comida es un asunto de familia!

Los expertos han encontrado que los niños que comen regularmente con sus familias son más propensos a comer frutas, verduras y grano enteros. Por lo tanto, no importa lo ocupado que pueda parecer la vida, es importante hacer una prioridad las comidas familiares.

¿Qué es una porción?

Niños

- Tamaño de la palma de su mano.

Adultos

- Una fruta entera del tamaño de una pelota de tenis.
- ½ taza de frutas o verduras picadas.
- 1 taza de hojas verdes crudas.
- ¼ taza de frutas secas.

¿SABIAS?

Una dieta rica en frutas y verduras proporciona vitaminas, minerales, y fito nutrientes, importante para apoyar el crecimiento, desarrollo y para la función óptima del sistema inmune.

- **Los niños puedan tener que probar un nuevo alimento de 7 a 10 veces antes de que les guste, hace que sea paciente y sigue ofreciéndoselo a ellos. Puede que alcance ser la nueva comida favorita de su niño.**

.....

Tips for Parents

TRY IT!

- Try fruits and veggies different ways and try at least a couple of bites each time.
- Many fruits and veggies taste great with a dip or dressing.
- Try salad dressing, yogurt, nut butter or hummus.
- Aim to have at least one veggie at every meal.

MIX IT!

- Add veggies to foods you already make like pasta, soups, casseroles, pizza, rice, etc.
- Add fruit to your cereal, pancakes or other breakfast foods.

SLICE IT!

- Keep washed and chopped veggies and fruits in the fridge so they are ready to grab and eat.
- Enjoy vegetables fresh or lightly steamed for crunchy foods.

Healthy Shopping on a Budget

- Make a list and stick to it.
- Shop when you are NOT hungry or stressed.
- Compare unit prices. Bigger is not always better.
- Try frozen and canned instead of fresh.
- Try store brands.
- Buy in bulk when foods are on sale.

Have fresh veggies available for kids to snack on while they wait for dinner.

.....

Let the kids help you cook! They are more likely to try something they helped make.

DID YOU KNOW?

Fresh fruit has everything kids need to refresh after a practice or game! Serve along side bottles of water for re-energized kids!

Consejos para los padres

¡INTÉNTALO!

- Trate las frutas y verduras de diferentes maneras y probar al menos un par de bocados cada vez.
- Muchas frutas y verduras son muy ricas o con una salsa o aderezo.
- Trate aderezo para ensaladas, yogur, mantequilla de nuez, o humus.
- Hacer un batido de frutas.

¡MEZCLARLO!

- Anadir las verduras a los alimentos ya listos como pasta, sopas, guisos, pizza, arroz, etc.
- Agregue fruta a su cereal, panqueques, u otros alimentos para el desayuno.

¡CORTARLO!

- Mantener las verduras y frutas lavadas y troceadas en la nevera para que estén listos para tomar y comer.
- Disfrute de las verduras frescas o ligeramente cocidos al vapor para los alimentos crujientes.

Presupuesto para Compras Sanas:

- Haga una lista y se adhieren a ella.
- Vaya a la tienda cuando no tiene hambre o este estresado.
- Compare los precios unitarios. Más grande no es siempre mejor.
- Trate congelados y enlatados en lugar de frescos.
- Trate las marcas de la tienda.
- Comprar al granel cuando los alimentos están a la venta.

¡Deje que los niños le ayuden a cocinar! Ellos van a ser más predispuestos a probar algo que ayudaron a hacer.

Tenga verduras frescas disponibles para que los niños coman mientras esperan la cena esté lista.

¿SABIAS?

¡La fruta fresca tiene todo lo que los niños necesitan para refrescarse después de un entrenamiento o un partido! ¡Para reactivar los niños, ofrécele botellas de agua!

Vegetable Roll-Up

Recipe Information

Serving Size: 1 tortilla roll

Total time: 15 minutes

Ingredients

- 1 package whole wheat tortillas (10-12)
- 1 container hummus (any flavor)
- Fresh spinach or lettuce
- Shredded carrots
- Diced cucumbers
- Feta cheese

Directions

1. Spread hummus on tortilla
2. Add vegetables
3. Roll tortilla tightly
4. Slice roll-up into rounds

Try Different Fillings

- Use herb, garlic, or plain cream cheese
- Add vegetables
- Add beans, chicken, ham, or turkey

Enrollado De Verduras

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 enrollado de tortilla

Tiempo total:

15 minutos

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas de trigo integral (10-12)
- 1 contenedor de hummus (crema de puré de garbanzos de cualquier sabor)
- Espinacas frescas o lechuga
- Zanahorias ralladas
- Pepinos en cubitos
- Queso feta

Instrucciones

1. Extender hummus sobre tortilla.
2. Agrega las verduras
3. Enrolle la tortilla firmemente
4. Cortar el rollo en rondas

Pruebe diferentes rellenos

- Use queso crema de ajo
- Añadir verduras
- Agregue frijoles, pollo, jamón o pavo

Pizza

Recipe Information

Serving Size: 1 small pizza

Cooking time: 15 minutes

Total time: 30 minutes

Ingredients

- 1 package small tortillas, bagel thins, or English muffins
- 1 small can pizza sauce
- Shredded mozzarella cheese
- Grated Parmesan cheese
- Toppings
- Pepper strips
- Fresh spinach
- Onion slices
- Pineapple tidbits (fresh or canned)

Directions

1. Spread 1 spoonful of sauce on tortilla, bagel or English muffin
2. Add topping choices and cheese
3. Bake or microwave until cheese melts

Try Different Toppings

Sliced mushrooms, olives, hot peppers, tomatoes, artichoke hearts, asparagus, eggplant, etc.

Add meat: chicken, pepperoni, sausage, ham, etc.

Add fresh or dried herbs: basil, oregano, chives, etc.

Pizza

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 pizza pequeña

Tiempo de cocción:

15 minutos

Tiempo total:

30 minutos

Instrucciones

1. Unte 1 cucharada de salsa en tortilla, rosca de pan, o muffin inglés.
2. Añadir los ingredientes de la pizza y el queso.
3. Hornee o cocine en el microondas hasta que el queso se derrita.

Ingredientes

- 1 paquete de tortillas pequeñas, roscas de pan o muffin inglés
- 1 salsa de pizza lata pequeña
- Queso mozzarella rallado
- Queso parmesano rallado
- Ingredientes de pizza
- Tiras de pimienta
- Espinacas frescas
- Rodajas de cebolla
- Trozos pequeños de piña (frescos o enlatados)

Pruebe diferentes ingredientes:

Rodajas de champiñones, aceitunas, pimientos picantes, tomates, alcachofas, espárragos, berenjenas, etc.

Agregue carne: pollo, salchichón, salchicha, jamón, etc.

Agregue hierbas frescas o secas: albahaca, orégano, cebollino, etc.

Mango Quinoa

Recipe Information

Serving Size: ½ cup
Cooking time: 10 minutes
Total time: 25 minutes

Ingredients

- 2 cups quinoa
- 1 can black beans
- 1 red bell pepper
- ½ small purple onion
- 1 mango
- 1 fresh lime
- ½ cup fresh cilantro
- 3 tablespoons Olive oil
- 3 tablespoons red wine vinegar
- Salt & pepper to taste
- Hot sauce (optional)

Directions

1. Rinse and cook quinoa
2. Rinse canned black beans.
3. Chop bell pepper, onion, mango, and cilantro.
4. Combine olive oil, vinegar, and juice of one lime.
5. Mix all ingredients in large bowl.
6. Add salt, pepper, and hot sauce to taste.
7. Refrigerate until ready to serve up to 3 days.
8. Serve as a salad or as a dip with whole grain tortilla chips.

Mango Quinua

Información de la receta

Tamaño de la porción:

½ taza

Tiempo de cocción:

10 minutos

Tiempo total:

25 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de quinua
- 1 lata de frijoles negros
- 1 pimienta roja
- ½ cebolla morada pequeña
- 1 mango
- 1 lima fresca
- ½ taza de cilantro fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto.
- Salsa picante (opcional)

Instrucciones

1. Enjuague y cocine la quinua.
2. Enjuague los frijoles negros enlatados.
3. Picar el pimienta, la cebolla, el mango y el cilantro.
4. Combine el aceite de oliva, el vinagre y el jugo de una lima.
5. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande.
6. Agregue sal, pimienta y salsa picante al gusto.
7. Refrigere hasta que esté listo para servir, se puede refrigerar hasta 3 días.
8. Sirva como una ensalada o como un aderezo con chips de tortilla de grano entero.

Roasted Vegetables

Recipe Information

Serving Size: ½ cup

Cooking time: 30-45
minutes

Total time: 60 minutes

Ingredients

- 3 cups root vegetables: carrots, beets, potatoes, radish, etc.
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 teaspoon dry seasoning
Seasoning ideas: Italian, ranch, curry, garlic, etc.
- ¼ teaspoon salt

Directions

1. Preheat oven to 425 °F.
2. Wash and cut vegetables into even pieces (2-3 inches).
3. Arrange vegetables on a baking sheet in a single layer.
4. Drizzle with olive oil and lemon juice.
5. Sprinkle with salt and seasoning.
6. Cook for 30-45 minutes or until brown, stirring every 15 minutes.

Verduras Rostizadas

Información de la receta

Tamaño de la porción:

½ taza

Tiempo de cocción:

30-45 minutos

Tiempo total de preparación:

60 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de vegetales de raíz: zanahorias, remolachas, papas, rábanos, etc.
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de condimento seco

Ideas para sazonar:

italiano, aderezo ranch, curry, ajo, etc.

- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Lave y corte las verduras en trozos (2-3 pulgadas).
3. Coloque las verduras en una bandeja para hornear en una sola capa.
4. Rociar con aceite de oliva y jugo de limón.
5. Espolvorear con sal y condimento seco.
6. Cocine por 30-45 minutos o hasta que esté dorado, revolviendo cada 15 minutos.

Garden Stir Fry

Recipe Information

Serving Size: 1 ½ cups
Cooking time: 20 minutes
Total servings: 4
Total time: 35 minutes

Ingredients

- ½ cup low-sodium chicken broth
- ½ tablespoon cornstarch
- 1 teaspoon reduced-sodium soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 2 cloves garlic minced
- 1 teaspoon freshly grated ginger
- 2 cups chopped broccoli
- 1 ¼ cups chopped yellow squash
- 1 ¼ cups carrots cut into thin strips/slices
- 1 ¼ cups sugar snap peas
- 1 cup sliced onion
- 1 cup sliced red bell pepper

Directions

1. In a medium bowl, whisk together the chicken broth, cornstarch, and soy sauce. Set aside.
2. In a wok or sauté pan over medium-high heat, warm the sesame oil.
3. Add the garlic and ginger and cook for 1 minute.
4. Add the broccoli, squash, carrots, sugar snap peas, onion, and bell pepper and cook until tender, 7-10 minutes.
5. Add the soy sauce mixture, reduce the heat to medium, and continue cooking until the sauce is thickened.

Jardín Salteado

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 ½ tazas

Tiempo de cocción:

20 minutos

Porciones totales: 4

Tiempo total:

35 minutos

Ingredientes

- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado
- 1 ¼ tazas de calabaza amarilla picada
- 1 ¼ tazas de zanahorias cortadas
- 1 ¼ tazas de guisantes dulces de azúcar
- 1 taza de cebolla en rodajas
- 1 taza de rodajas de pimiento rojo

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcle el caldo de pollo, almidón de maíz y salsa de soja. Póngalo a un lado.
2. En un wok o sartén a fuego medio alto, caliente el aceite de sésamo.
3. Añadir el ajo y el jengibre y cocine por 1 minuto.
4. Añadir el brócoli, calabaza, zanahorias, guisantes dulces, la cebolla y el pimiento y cocínelo hasta que estén tiernos, de 7-10 minutos.
5. Añadir la mezcla de salsa de soja, baje el fuego a moderado, y continúe la cocción hasta que se espese la salsa.

Vegetable Soup

Recipe Information

Serving Size: 1 cup

Ingredients

- 2 cups diced sweet onions
- 1 ½ cups diced carrots
- 1 cup diced tomatoes
- 1 cup chopped green beans
- 1 can (48 ounces) light or fat-free chicken broth (or vegetable broth), divided
- 2 cups peeled and diced potatoes
- 3 tablespoons chopped parsley (optional)

Directions

1. Sauté the onions, carrots, zucchini, and tomatoes. Stir occasionally.
2. Transfer to a large saucepan.
3. Add remaining vegetables, broth and potatoes.
4. Heat to a boil. Reduce heat; simmer for 20–25 minutes or until potatoes are tender.
5. Add parsley.

Sopa de Vegetales

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 taza

Ingredientes

- 2 tazas de cebolla dulce cortado
- 1 ½ tazas de zanahorias en cubitos
- 1 taza tomates cortadas
- 1 taza judías verdes
- 1 lata caldo de pollo o verduras sin grasa, dividido
- 2 tazas papas peladas y picadas
- 3 cucharadas de perejil picado (opcional)

Instrucciones

1. Sofría las cebollas, zanahorias, calabacines y tomates. Estremezca de vez en cuando.
2. Añadir el caldo, papas y otras vegetales.
3. Caliente hasta que hierva. Reduce el fuego; cocine a fuego lento por 20-25 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
4. Añadir el perejil. Sirva como una ensalada o como un aderezo con chips de tortilla de grano entero.

Rainbow Salad

Recipe Information

Serving Size: 1 cup

Ingredients

- 1 can red kidney beans, drained and rinsed
- 1 can black beans, drained and rinsed
- 3 carrots, sliced
- 1 small yellow squash, sliced
- 1 zucchini, sliced
- ½ cup light Italian dressing
- ½ tsp pepper

Directions

1. Mix all vegetables together in a large bowl.
2. Pour dressing over vegetables. Sprinkle with pepper. Stir gently to coat the vegetables.
3. Cover and refrigerate at least 8 hours.

Ensalada de Arco Iris

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 taza

Ingredientes

- 1 lata de frijoles rojos
- 1 lata de frijoles negros
- 3 zanahorias en rodajas
- 1 pequeña calabaza amarilla en rodajas
- 1 calabacín en rodajas
- ½ taza adereza italiano
- ½ cucharilla pimienta

Instrucciones

1. Combine los ingredientes anteriores en un tazón grande.
2. Revuelva suavemente.
3. Refrigere por lo menos 8 horas.

Strawberry-Banana Parfait

Recipe Information

Serving Size: 1 ½ cups

Cooking time: 15 minutes

Total servings: 1

Total time: 15 minutes

Ingredients

- ½ medium ripe banana, mashed
- ⅛ teaspoon vanilla
- ⅓ cup plain non-fat Greek yogurt
- ½ cup sliced fresh strawberries
- ½ cup wheat/bran flakes ready-to-eat cereal

Directions

1. Stir banana and vanilla into yogurt and combine well.
2. In a 10-12 ounce glass, alternate layers of the yogurt-banana mixture, strawberries and cereal.
3. Serve immediately.

**This parfait
makes a great
breakfast or
snack!**

Parfait de Fresas y Plátano

Información de la receta

Tamaño de la porción:

1 ½ tazas

Tiempo de cocción:

15 minutos

Porciones totales: 1

Tiempo total:

15 minutos

Instrucciones

1. Agitar plátano y la vainilla en el yogur y mezcle bien.
2. En un vaso 10-12 onza, alterne como capa de forma el yogur de plátano y fresas y mezcle las hojuelas de salvado.
3. Sirva inmediatamente.

Ingredientes

- ½ plátano, en puré
- ⅛ cucharadita de vainilla
- ⅓ taza de yogur Griego sin grasa
- ½ taza de fresas rebanadas frescas
- ½ cup trigo o hojuelas de salvado listos para comer

¡Este parfait es un gran desayuno o merienda!



Unplugged!

Why limit screen time?

TV and other electronic devices can get in the way of learning, exploring, playing, sleeping and interacting with parents and others, which encourages learning and healthy physical and social development.

Healthy Screen Time Means:

- No TV in the room where the child sleeps.
- No TV or computer under the age of 2.
- One hour of educational TV or computer time between the ages of 2 and 5.
- After the age of 5, two hours or less per day.

DID YOU KNOW?

- Screen time can be habit-forming. The more time kids engage in screen time, the more difficulty they have turning them off.
- Reducing screen time can help prevent childhood obesity.
- Kids who spend less time watching TV in their early years tend to do better in school, have a healthier diet, be more physically active, and be better able to engage in schoolwork.

Participate in a Screen Time Challenge!

Challenge children to set a screen time goal. Create a tracking sheet like the one shown here to log the amount of screen time they are engaging in.

- Write your screen time goal on top of the tracking sheet.
- Record how much screen time you get each day of the week.
- Give weekly progress reports to see how you did and what you need to improve on.

	TV or Movies	Video Games	Game Console	Computer Time	TOTAL
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					



¡Desenchufado!

¿Por qué limitar el tiempo de pantalla?

Televisión y otros dispositivos electrónicos pueden suponer un obstáculo en la forma de aprender, explorar, jugar, dormir, e interactuando y otros, lo cual promueve el aprendizaje y el desarrollo física y social sano.

Tiempo de pantalla sana significa:

- No hay televisión o computadora en la habitación donde el niño duerme.
- No televisión ni computadora en menores de 2 años.
- Una hora de televisión educativa o detiempo de computadora entre las edades de 2-5 años de edad.
- Después de la edad de 5, dos horas o menos por día.

¿SABIAS?

- El tiempo de pantalla puede crear hábito. Mientrasmás tiempo los niños envuelven en el tiempo de pantalla, más dificultad va a tener apagarlo.
- Reducción del tiempo de pantalla puede ayudar a prevenir la obesidad infantil.
- Los niños que pasan menos tiempo viendo latelevisión en sus primeros años, tienden a mejorar en la escuela, tener una dieta saludable, hacer mas actividad física, y estar en mejores condiciones paraparticipar en el trabajo escolar.

¡Participar en un reto del tiempo de pantalla!

Rede a los niños para establecer un objetivo de tiempo de pantalla. Crear una hoja de seguimiento como el que se muestra aquí para registrar la cantidad de tiempo en pantalla, los programas aplican.

- Escriba su objetivo de tiempo de pantalla en la parte superior de la hoja de seguimiento.
- Grabar la cantidad de tiempo en pantalla que recibe cada día de la semana.
- Dé reportes de progreso semanales para ver como lo hizo y lo que hay que mejorar.

	Tele o Películas	Juegos de video	Consolas de videojuegos	Tiempo de computadora	TOTAL
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Fuzzy Ball Pickup

Equipment

- Fuzzy craft balls
 - Available at local dollar or craft store
- Bowl or bucket
- Clothespins

Instructions

- Spread out craft balls on one side of the room and a bowl or bucket on the other side.
- Have your child start on the side of the room with the bowl or bucket.
- On “Go”, run to the craft balls, pick one ball up with the clothes pin, run back, and drop it into the bowl or bucket.
- Repeat until all of the balls are picked up.



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Variations

- To practice coordination of both hands, switch hands after each round.
- Make it a relay with the whole family. One family member goes first and once their ball is dropped in the bowl or bucket, the next family member goes, and so on. Time it to see how fast you can go!

Recogida con Pelotas de Pelusas

Equipo

- Pelotas de pelusas o artesanales
 - Disponibles en la tienda de dólar
- Cubeta o cuba
- Pinzas de ropa

Instrucciones

- Extender las pelotas de pelusas o artesanía en un lado de la habitación y un cubo o cubeta en el otro lado.
- Haga que su niño empiece en un lado de la habitación con el cubo.
- En “ir”, corra hacia las pelusas, recoger una pelota con la pinza de la ropa, correr hacia atrás y colocarlas en el recipiente o cubo.
- Repetir hasta que todas las pelotas son recogidas.



¡Actividad perfecta para el interior!

Variations

- Para practicar la coordinación de las dos manos, cambiar de mano después de cada ronda.
- Que sea una competencia con toda la familia. Un miembro de la familia va primero y una vez que la pelota se deja caer en el recipiente o cubo, el siguiente miembro de la familia se va y así sucesivamente. ¡Tome el tiempo para ver qué tan rápido puede ir!

Sock-er Ball

Equipment

- Rolled-up sock pairs
- Laundry basket



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Have your child help with laundry by rolling up sock pairs.
- Once all are rolled, move the laundry basket a few feet away and have your child practice throwing socks into it, using an underhand swinging motion.
- Move the basket to different distances to switch up the difficulty.
- Make it a competition!
5 points = 1 sock pair in the basket, 1 point = hitting the basket, +2 for making 2 in a row in the basket.

Variations

- Have your child hold the basket and move it around to catch the socks you toss. Throw them slightly off target to have your child move around to catch the socks.
- Practice throwing with both the left and right hands.

Pelota de Calcetín

Equipo

- Enrolle en pareja los calcetines
- Cesto de ropa



¡Actividad perfecta para el interior!

Instrucciones

- Haga que su niño le ayude con el lavadero enrollando pares de calcetines. Una vez que todo este enrollado, mover el cesto de la ropa a unos pocos pies de distancia y haga que su hijo practique tirando los calcetines dentro del cesto, usando un movimiento de balanceo.
- Mover el cesto a diferentes distancias para cambiar la dificultad.
- ¡Que sea una competencia! 5 puntos = 1 par de calcetín en el cesto, 1 punto = golpean el cesto, 2 por hacer 2 en fila dentro del cesto.

Variaciones

- Que el niño tome la canasta y moverla alrededor para que puede atrapar los calcetines que usted tira. Tire los calcetines ligeramente desviado para que su hijo se mueva para coger los calcetines.
- La práctica de tiro con ambas manos de izquierda y derecha.

Animal Kingdom

Instructions



GREAT
INDOOR
ACTIVITY

- Pick different animals to imitate.
- Imitate each animal for 2-4 laps around the room.

Walk like an elephant

- ▶ Get on all fours, keeping all limbs straight, take long, slow steps.
- ▶ Pretend to have a trunk and trumpet like an elephant.

Waddle like a duck

- ▶ Squat down and take quick, small steps like a duck.
- ▶ Bend in your arms to make wings, flap them and quack.

Fly like an eagle

- ▶ Spread your arms out wide, slowly flap them up and down while jogging around.
- ▶ Make sharp turns and squat down to the floor like a hungry eagle hunting for fish.

Gallop like a horse

- ▶ Angle the body sideways and gallop around like a horse.
- ▶ Lean back and whinny like a bucking bronco.

Hop like a frog

- ▶ Squat down with hands on the floor and knees angled like a sitting frog, hop forward like a frog.

Variations

- What other animals can your child think of?
- Make it a memory game where your child does one lap as a different animal, no repeats!
- If possible, use paper cards as a way to pick an animal. Your child can practice reading!

Reino Animal

Instrucciones

- Elige diferentes animales para imitar.
- Haga cada uno de 2-4 vueltas alrededor de la habitación.



¡Actividad perfecta para el interior!

Camina como un elefante

- ▶ Ponerse en posición de cuatro, manteniendo todas las extremidades recta tomar largos y pasos lentos.
- ▶ Pretender tener una trompa y hacer trompeta como un elefante.

Caminar como patos

- ▶ Póngase en cuclillas y tomar pasos rápidos y cortos como un pato.
- ▶ Doble los brazos como alas, aletea los brazos y diga “cua”.

Volar como un águila

- ▶ Con los brazos abiertos de par en par, lentamente agitarlas hacia arriba y abajo, salir a correr para volar un águila.

Galopar como un caballo

- ▶ Incline el cuerpo hacia un lado y galope como si fuera un caballo.
- ▶ Apoye la espalda y relinchar como un caballo salvaje.

Saltar como una rana

- ▶ Póngase en cuclillas con los menos en el suelo y las rodillas en ángulo hacia afuera como se siente una rana.

Variaciones

- ¿En que otros animales su hijo puede pensar?
- ¡Que sea un juego de memoria donde el niño hace una vuelta como un animal diferente, no repeticiones!
- Si es posible, utilice papel o tarjetas como una manera de escoger un animal. Su hijo puede utilizarlas para practicar la lectura.

Music Exploration

Equipment

- Music of various speeds
- Scarf or light piece of fabric



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Play music and have your child move around the room in time with the music.
- As they move, have them also wave a scarf around to watch their movements.
- You can, at random intervals, ask your child to move the scarf and their bodies high, low, fast, and slow.
- They can also make shapes such as circles, squares, and triangles.

Variations

- Have your child turn around as part of their movements.
- See if your child is able to throw and catch the scarf as they move.

Exploración de Música

Equipo

- Música de varias velocidades
- Bufanda o un pedazo de tela clara.

Instrucciones

- Reproducir música y haga que su hijo se mueva alrededor de la habitación en el tiempo con la música.
- A medida que se mueven, haga que ellos muevan la bufanda alrededor en forma de onda para observar sus movimientos.
- Usted puede en cualquier momento preguntarle a su hijo que mueva la bufanda y el cuerpo alto, bajo, rápido, y lento.
- También pueden hacer formas tales como círculos, cuadrados, y triángulos.



¡Actividad perfecta para el interior!

Variaciones

- Haga que su niño de vueltas como parte de sus movimientos.
- Ve a si su hijo es capaz de lanzar y coger el pañuelo a medida que se mueve.

Progressive Bowling

Equipment

- 10 bowling pins or empty bottles
- 1 ball (6-8 inch)

Instructions

- Set up 1 pin in an open area (hallways work well).
- Have your child act as the bowler by standing a few feet away from the pin. You will be the pin-setter and stand behind the pin.
- Have your child roll a ball at the pin to knock it over. If your child misses, switch roles and become the bowler. Continue switching roles until the pin is knocked over.
- Add another pin and attempt to knock over both pins in one roll. Once both pins are knocked over with a single roll, add a third pin and continue adding pins until you are able to knock down 10 pins in a single roll.



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Variations

- If you do not have bowling pins, use empty bottles. Paint, color, or wrap the bottles in different colors. Turn them into an art project for your child.
- Have the child aim for a specific bottle when rolling the ball (e.g., red bottle). Give a bonus point if that pin is knocked down.
- Try rolling the ball from different angles or between the legs.

Bolos Progresivo

Equipo

- 10 pernos de bolos
- Bola (6-8 pulgadas)

Instrucciones

- Configurar 1 perno en un área abierta (pasillos funciona bien).
- Que su hijo actúe como el jugador de bolos de pie a pocos pies de distancia del perno. Usted será el establecedor del perno y parecedetrás del perno.
- Que su hijo ruede una bola hacia el perno a tumbar. Si su hijo no puede rumbar el perno, cambiar puesto y convertirse en el jugador de bolos. Continuar con cambio de funciones hasta que el pasado ruede el perno.
- Agregar otro perno e intentar tumbarlos en un rodillo. Una vez que los pines son derribados con un solo rollo, añadir un tercer pin y continuar agregando los pernos hasta que son capaces de derribar 10 pernos en un solo rollo.
- Si no tienes pernos de bolos, utilizar botellas vacías.



¡Actividad perfecta para el interior!

Variaciones

- Pinte, coloree o envolver las botellas en diferentes colores. Convertirlas en un proyecto de arte para su hijo.
- Haga que el niño aspire por una botella específica al rodar la bola (por ejemplo: Botella de color rojo). Dara un punto de bonificación si ese pin es derribado.



Get Active & Play!

Make an Activity Chart!

Let your child's creativity show by helping them make a summer activity chart. Write down lots of fun activities to do this summer. Use some of your favorites, as well as others you have yet to try! Check off each activity after you complete it and set a goal to do each activity before the end of summer.

Focus on fun and try lots of new activities as a family!

Use these fun summer activities to get started!

- Go for a neighborhood walk.
- Play outdoors all day (Remember your sunscreen!)
- Go on a hike
- Play baseball
- Go swimming
- Dance to music
- Go bowling
- Create your own skit
- Go for a bike ride
- Jump rope
- Visit a new park
- Build a fort from pillows and blankets
- Toss water balloons
- Fly a kite
- Go to a farmer's market
- Build a sand castle
- Bring a healthy picnic to the park
- Have a hoop contest
- Play hide and seek
- Go star-gazing

• Designate a Family Activity Hour!

- Set aside one hour per day to be active as a family.
- Whether it be after work or after dinner, make it a habit to get up and be active!





1

¡Póngase activo y juegue!

¡Hacer un gráfico de la actividad!

Deje que muestren la creatividad de su hijo, ayudando a crear un cuadro de actividades de verano. Anote un montón de actividades divertidas para hacer este verano. ¡Utiliza algunos de sus favoritos, así como otros, para probar! Marque cada actividad después de completar y fija una meta de hacer cada actividad antes del final del verano.

¡Prube un montón de actividades nuevas como una familia!

¡Use estas actividades divertidas de verano para empezar!

- Ir a una caminata por el vecindario
- Jugar al aire libre durante todo el día. (¡Recuerda su protector solar!)
- Ir a una excursión
- Jugar béisbol
- Ir a nadar
- Bailar con la música
- Ir a los bolos
- Juega un juego al aire libre
- Ir a dar un paseo en bicicleta
- Salta la cuerda
- Visita un nuevo parque
- Mescle los globos de agua
- Volar una cometa
- Ir a un mercado de granjeros
- Construir un castillo de arena
- Traiga un picnic saludable para al parque
- Tener un concurso de aros
- Jugar a las escondidas
- Ir de observación de estrellas

¡Designar una hora actividad familiar!

- Ponga a un lado una hora al día para estar activos en familia. ¡Ya sea después del trabajo o después de la cena, hacer un hábito de levantarse y estar activo! ¡Deje los teléfonos, elegir una actividad, y lugar!



Fitness Deck

Equipment

- Deck of playing cards



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Assign a different activity to each suit, such as:
 - Hearts = jumping jacks
 - Spades = sit-ups
 - Diamonds = push ups
 - Clubs = squats
- Shuffle the deck of cards and take turns with your child picking up the top card.
- The number on the card represents the number of times you need to complete an activity.
- Before starting, decide the value of Aces, Jacks, Queens, and Kings.

Variations

- Toe touches
- Sit-ups
- Jumping jacks
- Squats
- Hops

Cubierta de Aptitud

Equipo

- Barajas de cartas



¡Actividad perfecta para el interior!

Instrucciones

- Asignar una actividad diferente para cada traje, tales como:
 - Corazones = Saltos de tijeras
 - Espadas = Abdominales
 - Diamantes = Lagartijas
 - Clubes = Sentadillas
- Baraja todas las cartas y tomar turnos con su hija recogiendo la carta superior.
- El número de la tarjeta representa el número de veces que se necesita para completar la actividad.
- Antes de empezar, decidir el valor de las Aces, Gatos, Reyna y Reyes.

Variaciones

- Lagartijas
- Abdominales
- Saltos
- Sentadillas
- Alpinistas
- Estocadas
- Burpees
- Saltos en cuclillas

Water Relays

Equipment

- Cups
- 2 buckets
- Water

Instructions

- Get outside for this great summer activity!
- Establish a start line and an end line several feet apart. Set a bucket full of water on the start line and an empty bucket on the end line.
- At the start line, fill the cup with water using the full bucket.
- Once full, try to transfer all of the water in the cup to the end line as quickly as possible.
- Pour the water into the empty bucket and return to the starting line.
- Set up two lines and make it a competition to see who can transport the most water the quickest.



**PERFECT
OUTDOOR
ACTIVITY**

Variations

- Instead of a cup, use a sponge to soak up the water to be transferred. Try balancing the sponge on different body parts to increase the difficulty: head, elbow, back, one hand, etc.
- Set up a short obstacle course with things to step over or bend under.
- Use different movements to get from start to end line: side steps, skips, lunges, etc.

Relevo de Agua

Equipo

- Vasos
- 2 cubos
- Agua

Instrucciones

- ¡Salir a la calle para esta actividad divertida de verano! Establecer una línea de salida y una meta de varios pies de distancia.
- Establecer un cubo lleno de agua en la línea de salida y un cubo vacío en la línea final.
- En la línea de salida, llenar el vaso con agua.
- Una vez empapada, trate de transferir toda el agua del vaso a la línea final lo más rápido posible.
- Vierta toda el agua en el cubo vacío y retome a la línea de salida.
- Cree dos líneas y haga una competencia para ver quién puede transportar la mayor cantidad de agua más rápido.



¡Actividad perfecta al aire libre!

Variaciones

- En lugar de un vaso, utilice una esponja para absorber el agua para ser transferido. Intenta equilibrar la esponja en diferentes partes del cuerpo: la cabeza, el codo, la espalda, una sola mano, etc.
- Configurar una corta carrera de obstáculos con cosas para pasar por encima o doblarse bajo.
- Utilizar diferentes movimientos para llegar desde el principio hasta el final de la línea, estribos laterales, saltos, embestidas, etc.

Scarf Tag

Equipment

- 2 scarves per player



**PERFECT
OUTDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Get the whole family involved and give each player 2 scarves to tuck into the back of their waistbands as “tails” (can also be attached with a clothespin).
- Players attempt to steal each other’s tails while keeping their own.
- When a tail is taken, the person who took it runs to the side and tucks the new scarf into their waistband. The player who lost a scarf must run to the sideline before re-entering the game (tailless).

Variations

- Have a line of 1-3 “extra” players along the sideline. If a player’s scarf is taken, instead of running to the sideline and re-entering, they stand at the end of the line of extra players and the first person in line takes their place on the playing field.

Juego de bufanda

Equipo

- 2 bufandas por jugador



¡Actividad perfecta al aire libre!

Instrucciones

- Hacer que toda la familia participe y dar a cada jugador 2 bufandas para poner en la parte de atrás de su cintura como una “cola” (también se puede conectar con un pinche de ropa).
- Los jugadores traten de robar las colas del otro, manteniendo su propia cola.
- Cuando se toma una cola, la persona que tomó la cola corre a un lado y se mete la nueva bufanda en su cintura. El jugador que perdió la bufanda debe correr a la línea de empezar antes de reingresar al juego.

Variaciones

- Tener una línea de 1-3 jugadores “extra” a lo largo de la línea lateral. Si el pañuelo de un jugador se toma, en lugar de correr a la línea lateral y volver a entrar, que se sitúan en el externo de la línea de jugadores adicionales y la primera persona de la línea ocupa su lugar en el campo de juego.

Volcano

Equipment

- Balancing equipment
 - Balance beams
 - Foam squares
 - Hoops
 - Jump ropes

Instructions

- Set up a balancing course using various equipment. For example, set up a balance beam course, foam squares to step on, jump ropes to tight-rope walk, hoops to walk around, etc. Designate a finish line to be “the island” (center of the play space or a wall works well).
- Inform your child a volcano has erupted and there is hot lava covering the floor. Their goal is to avoid touching the floor using the set-up equipment to move to the island.
- Have your child move back and forth through the course as the lava changing paths.



**PERFECT
OUTDOOR
ACTIVITY**

Variations

- Vary the equipment used and the placement of the course.
- Ask your child to save items from the lava. Have a collection of bean bags or balls on one end of the course that the children must move to the island. They are only allowed to take 1 item at a time and must travel a different path to the island with each trip.

Volcán

Equipo

- Equipo de balance
 - Barras de balance
 - Cuadrados de espuma
 - Aros
 - Cuerdas de saltar

Instrucciones

- Configurar un curso equilibrado utilizando varios equipos. Por ejemplo, construye un curso de barras de balance, cuadrados de espuma para pisar, cuerdas de saltar para caminar la cuerda apretado, aros caminar alrededor, etc. Designar una línea de meta para ser “la isla” (el centro del espacio de juego funciona bien o una pared).
- Informar a su niño que ha entrado en una erupción de volcán y hay lava caliente que cubre el suelo. Su objetivo es evitar tocar el suelo usando el equipo para pasar a la isla.
- Que su niño se mueva hacia adelante y hacia atrás a través que el curso con lava va cambiando de camino.



¡Actividad perfecta al aire libre!

Variaciones

- Variar los equipos utilizados y la ubicación del curso.
- Pídale a su niño que salva los elementos de la lava. Tenga una colección de pelotas en un extremo del curso que los niños debentrasladar a la isla. Solo se puede llevar 1 artículo en un momento y hay que recorrer un camino diferente a la isla con cada viaje.



Less Sugar, More Water!

Put Limits on Juice

- Juice labeled as “-ade”, “drink”, or “punch” often contain 5% juice or less. Sometimes, the only difference between these “juices” and soda is they have added Vitamin C.
- Always try to choose whole fruits over juice.
- Suggest a glass of water or milk instead of juice.
- If you choose to serve juice:
 - Buy 100% juice.
 - Each day should be limited to 4–6 ounces for children 1–6 years old.

Water!

Keep it handy, keep it cold:

- Keep bottled water or a water bottle on hand.
- Fill a pitcher of water and keep it in the fridge.

Liven it up, make it fruity:

- Add fresh lemon, lime, or orange wedges to water for natural flavor.
- Try mixing seltzer with a splash of juice.

Be a Role Model:

- Drink water when you're thirsty.
- Replace soda with water, instead of other sugar-sweetened beverages.

Water provides a low-cost, zero-calorie beverage option and is a healthy alternative to sugary drinks.

Water is fuel for your body:

- Between 70-80% of our body is made up of water.
- When you exercise, you sweat, and when you sweat, you LOSE water — it is important to replace the water you lose when you sweat.
- Water is the #1 thirst quencher!



¡Menos Azúcar, Mas Agua!

¡Poner límites en el jugo!

- El jugo etiquetado como bebida “-ade” o “punch” (ponche) a menudo contienen 5% de jugo o menos. A veces la única diferencia entre estos “jugos y refrescos” es que han añadido vitamina C.
- Siempre trate de elegir frutas enteras sobre jugos.
- Proponer un vaso de agua o leche en vez de jugo.
- Si decide servir jugo:
 - Comprar jugo 100%
 - Cada día debe limitarse a:
4-6 onzas para niños de 1-6 años de edad.

El agua proporciona bajo costo, opción de bebidas con cero calorías y es una alternativa saludable a las bebidas azucaradas.

¡Agua!

Mantenga a la mano, mantenerla fría.

- Mantenga el agua en botella o una botella de agua en la mano.
- Llène una jarra de agua y mantenerla en la nevera.

Dale vida al agua, que sea con sabor a fruta:

- Anadir limón fresco, limón o gajos de naranja al agua para el sabor natural.
- Trate de mezclar agua burbujas con un poco de jugo.

Sea un ejemplo:

- Beba agua cuando tenga sed.
- Reemplace el refresco por agua, en lugar de otras bebidas endulzadas con azúcar.

El agua es combustible para tu cuerpo

- Entre el 70-80% de nuestro cuerpo está compuesto de agua.
- Cuando se hace ejercicio, el sudar, y cuando se suda, se pierde agua, es importante reemplazar el agua que se pierde cuando se suda.
- ¡El agua es el número “1” en bebida refrescante!

Make Water Fun!

Water is fuel for your body!

Like food, water acts like fuel in your body and helps your body function. Kids who eat healthy, drink enough water, and sleep well at night will have more energy for all of their activities!

Make fun flavored water!

Infuse a bit of fun flavor in your water! Make infused water by adding combinations of chopped fruit, veggies, and herbs to a pitcher of water and letting it sit for a few hours. Pour it over ice and enjoy a refreshing, flavored beverage!

Herbs

- Basil
- Mint
- Rosemary
- Cilantro
- Lavender
- Tarragon
- Thyme
- Sage
- Ginger Root

Vegetables

- Cucumber
- Jalapenos
- Bell Peppers
- Celery
- Carrots

Fruits

- Berries
- Oranges
- Lemons
- Lime
- Grapefruit
- Pineapple
- Grapes
- Watermelon
- Mango
- Cantaloupe
- Honeydew
- Kiwi
- Cherries
- Apples

Be a role model for healthy drinks!

Kids are watching what you say and do! Take action and model healthy behaviors using the following tips.

- Drink only water.
- Put any beverage that isn't water in a logo-free, opaque container.

¡Burlarse Agua!

¡El agua es el combustible para tu cuerpo!

Al igual que los alimentos, el agua actúa como combustible en su cuerpo y ayuda a su cuerpo a funcionar. Los niños que comen sano, beber suficiente agua, y duermen bien por la noche tendrán más energía para todas sus actividades.

¡Haga agua con sabor!

¡Infundir un poco de sabor a su agua de diversión! Haga una infusión de agua mediante la adición de combinaciones de fruta picada, verduras y hierbas para una jarra de agua y deje que repose durante unas horas. Viértelo sobre hielo y disfrute de una bebida refrescante, con sabor.

¡Sea un modelo para las bebidas saludables!

¡Sus hijos están viendo lo que dicen y hacen!

- Beba solo agua.
- Ponga cualquier bebida que no sea agua en un recipiente opaco sin logotipo.

Hierbas

- Albahaca
- Menta
- Romero
- Cilantro
- Lavanda
- Estragón
- Tomillo
- Salvia
- Raíz de Jengibre

Vegetales

- Pepino
- Jalapeños
- Pimientos
- Apio
- Zanahorias

Frutas:

- Bayas
- Naranjas
- Limones
- Lima
- Pomelo
- Piña
- Uvas
- Sandía
- Mango
- Cantalupo
- Gotas de miel
- Kiwi
- Cerezas
- Manzanas



Healthy Choices Count!

**Special thanks to EveryStep and United Way of Central Iowa
for compiling the 5-2-1-0 Activity Guide & Recipe Book.**