

Agosto

Mire Menos, Muévase Más Juegos de la Niñez

A los niños de 2 a 4 años les encanta jugar juntos.

- Escondido
- El Puente de Londres
- Siga al líder
- Pato Pato Ganso
- Simón Dice
- Ring-Around-the Rosie
- Veo
- Brinca el Río



Eat Healthy

Be Active

Your kids
are watching

¿Cuántas frutas y verduras debe comer su niño?

Grupo de Frutas:

1 taza de fruta fresca, congelada, enlatada, o seca al día.
Limite el jugo de 4 a 6 onzas al día.
Dele preferencia a las frutas enteras en lugar del jugo.
En el verano las bayas congeladas son una buena opción para una merienda o un postre extra que enfríe.

Grupo de Verduras:

De 1 a 1½ tazas de verduras crudas o cocinadas al día.
Al igual que los adultos, los niños pequeños necesitan variedad: puré de camote, brócoli con dip sin grasa, salsa de tomate para la pasta.



Haga Que Cada Bocado Cuente

Peras en un Vaina

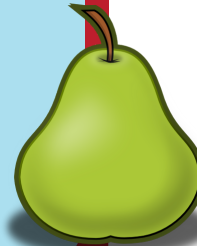
Ingredientes

- 4 tallos de apio (limpios y cortados en pedazos de 3 pulgadas)
- ½ taza de mantequilla de cacahuete (maní) cremosa
- 2 peras (sin el centro y cortadas en pedazos)

Preparación

1. Unte la mantequilla de cacahuete en el centro de los pedazos de apio.
2. Ponga los pedazos de pera encima de la mantequilla de cacahuete.
3. Sirva en un plato y disfrute con sus amigos.

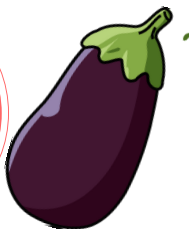
Pera



Fruta del Mes

Berenjena

Vegetal del Mes



Berenjena Salteada Fácil

Ingredientes

- 2 berenjenas (peladas y cortadas en cubos)
- 1 calabacita (en rodajas finas)
- 1 taza de pimiento verde (cortado en tiras)
- 2 cebollas (en rodajas)
- 3 cucharadas de aderezo de ensalada italiano (bajo en grasa)
- 2 tazas de tomates pequeños
- 2 tazas de arroz integral (cocinado)

Preparación

1. Ponga la berenjena, la calabacita, el pimiento verde, las cebollas y el aderezo de ensalada en un sartén.
2. Revuelva un poco para combinar y cocine en fuego lento hasta que se suavicen.
3. Mezcle los tomates y cocine de 3-5 minutos. Sirva sobre arroz integral.

¡Haga Que Cada Sorbo Cuente!

Agua con sabor a limón y pepino.



Ingredientes

- Agua
- Pepino
- Limón

Preparación

Haga en tajadas de ¼ de pulgada los limones y el pepino. Póngalos en una jarra o pichel grande. Llene el pichel con agua. Enfríe por unas horas. ¡Disfrute!

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 usted a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para saber más, contacte su "Fit Family Project" local.