

STAYING ACTIVE AND SCREEN TIME



- ✓ Staying active as a family is fun, easy, and free.
- ✓ Your children are more likely to be active if you are active, too.
- ✓ Children should be physically active for 1 hour or more a day.
- ✓ Children can be more active throughout the day when screen time is limited.
- ✓ Taking the TV and other screens out of the bedroom can help limit screen time.

Eating a Rainbow

Ingredients:

- 1 small bag of baby spinach
- 1 red pepper
- 1 yellow squash
- 1 small bag shredded carrots
- 1 bag red/purple grapes
- 1 small container of blueberries
- low fat Italian salad dressing

Directions:

Encourage children to help wash the fruits and vegetables. Chop the red pepper and yellow squash. Cut the grapes in half. Make a rainbow of colors on their plate. Serve with salad dressing if desired.



Talk Together:

- Help your child **communicate** by:
 - ✓ Using words to express thoughts and ideas.

Examples:

- *I'm going to try all the colors! Which colors would you like to put on your plate? How could I help you?*
- *I wasn't sure if I liked carrots this way but they are crunchy and sweet. What do you think?*

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup(217g)
Amount per serving	
Calories	110
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 301mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Fun with Movement!

Use a beach ball for this fun indoor or outdoor game!

- On each colored section of the ball, write an action word. Some ideas are: *Spin, Hop, Wiggle, Touch your toes, or Reach for the sky.*
- Roll or throw the ball to a child. When the child catches the ball, ask what color is closest to their body.
- Everyone does the action written on that color five times or more.
- Take turns throwing the ball to others.

Actividad física y tiempo enfrente de las pantallas



- ✓ Mantenerse activo en familia es divertido, fácil y gratis.
- ✓ Es más probable que sus niños estén activos si usted también está activo.
- ✓ Los niños deben estar físicamente activos durante 1 hora o más al día.
- ✓ Los niños pueden estar más activos durante el día cuando se limita el tiempo de pantalla.
- ✓ Sacar la televisión y otras pantallas de la recámara puede ayudar a limitar el tiempo de pantalla.

Comiendo el arco iris



Ingredientes:

- 1 bolsa de espinaca (baby spinach)
- 1 pimiento rojo
- 1 calabaza amarilla
- 1 bolsa pequeña de zanahorias ralladas
- 1 bolsa de uvas rojas/moradas
- 1 cajita de arándanos
- aderezo para ensalada italiano bajo en grasa

Instrucciones:

Anime a sus niños a ayudar lavando las frutas y verduras. Pique el pimiento rojo y la calabaza amarilla. Corte las uvas rojas a la mitad. Haga un arcoíris de colores en su plato. Sirva con aderezo para ensalada si lo desea.

Converse con sus hijos:

- Ayude a su hijo(a) a comunicarse de la siguiente manera:
 - ✓ Usando palabras para expresar sus pasamientos e ideas.

Ejemplos:

- ¡Voy a probar todos los colores! ¿Qué colores te gustaría poner en tu plato? ¿Cómo te podría ayudar?
- No estaba seguro si me gustaban las zanahorias de esta manera, pero son crujientes y dulces. ¿Qué piensas tú?

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup(217g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 301mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



¡Diversión con movimiento!

¡Use una pelota de playa para este divertido juego que se puede hacer dentro o fuera de casa!

- Escriba una palabra en cada sección/color de la pelota. Algunas ideas son: Girar, saltar, menearse, tocarse los dedos de los pies o alcanzar el cielo.
- Ruede o lance la pelota a su niño. Cuando el niño atrape la pelota, pregúntele qué color está frente a él/ella.
- Todos los demás hacen la acción escrita en ese color cinco o más veces.
- Tomen turnos lanzando la pelota a los demás.