



# Enero



Mantener a su familia activa durante los meses de invierno puede ser complicado, pero con estas ideas creativas para niños de 2 a 4 años, usted se mantendrá en forma y se divertirá, incluso cuando las tormentas y el frío bajo cero lo mantengan adentro.

*Moverse  
Más  
Mirar  
Menos*



fit families

Eat Healthy  
Be Active  
Your kids are watching

**Bailar**  
Incluso si no tomas lecciones de baile, enciende la radio y suéltate. Bailar es una manera divertida de estar activo con sus hijos.



**Crea tu espacio activo**  
Puede ser creativo en cualquier lugar de su hogar, pero puede ser divertido establecer un lugar especial con las actividades que le gusta hacer. Este rango va desde colgar un aro de baloncesto (calcetines en un cesto de ropa en la pared) o jugar (avion, bebeleche o la rayuela) en el suelo.

**Construir una carrera de obstáculos**  
Hacer una carrera de obstáculos dentro o fuera. Utilice diferentes artículos para el hogar, como alfombras y cestos de ropa, para saltar o zigzaguear alrededor. Crear un camino o hacer que salten obstáculos. Use mantas sobre las sillas para gatear debajo.



**Ir a resbalarse en la nieve o en tubos**

Ir a resbalarse en la nieve o en tubos Encuentre una colina que requiera caminar, y sus hijos se divertirán al hacer ejercicio (¡sin siquiera darse cuenta!)



# Hacer Que Cada Mordida Cuente

## Batidos De Jugo De Toronja Fresco

- \* 1 1/2 tazas de jugo de toronja fresco
- \* 8 fresas
- \* 2 plátanos medianos en rodajas
- \* 1 (8 onzas) de envase yogur de plátanos con fresa
- \* 2 cucharadas de miel
- \* 1 taza de hielo picado

Instrucciones: ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.

Fruta  
del mes

Toronja



Brócoli

Verduras  
del mes



## Brócoli Alfredo

### Ingredientes

- \*4 tazas de broccoli cocinado
- \*4 tazas de pasta de trigo
- \*2 tazas de leche
- \*1 tazas de queso parmesano
- \*1 cucharada de albanaca
- \*1/2 cucharadita de ajo en polvo
- \*2 cucharadas de maicena

### Direcciones

- 1) Caliente la leche a fuego medio y luego agregue la albahaca y el ajo en polvo. Cuando este caliente agregue el queso parmesano.
- 2) Mezcle almidón de maíz con 2 o 3 cucharadas de leche y agregue a la mezcla caliente hasta que espese.
- 3) Vierta la mezcla sobre la pasta y el broccoli. Servir.

# Hacer Que Cada Bebida Cuente

## Bebe Agua A Tu Manera

- 1) Permita que su hijo elija un recipiente especial para beber su bebida saludable.
- 2) Bebe sus bebidas con un popote divertido.
- 3) Agregue un vaso de algo como una rodaja de cítricos en el borde o una pieza de fruta.



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.