


# Pick a better snack™



Estimadas Familias,

Este año su hijo participará en el programa de nutrición educativo Pick a **better** snack™ (Elija una **mejor** merienda), un programa de educación nutricional diseñado para alentar a su hijo/hija a elegir frutas y verduras como bocadillos saludables y ser más físicamente activos. Este programa de educación nutricional es proporcionado por el Programa de Subsidios Escolares de la Red de Nutrición de Iowa y es financiado por USDA, con fondos de Educación-SNAP a través del Departamento de Salud Pública de Iowa (IDPH).

Su hijo tendrá la oportunidad de probar una variedad de frutas, verduras en un ambiente adecuado a su edad. Explorarán nuevas formas de divertirse y estar activos con sus amigos y familia. También aprenderán por qué esto es importante para su salud.

## Metas del programa:

Proporcionar información y estrategias para ayudar a los niños y a sus familias a:

- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras entre los niños de edad elemental.
- Promover la actividad física diaria en niños de edad elemental.
- Alentar a los padres/cuidadores de niños de edad elemental a proporcionar alimentos saludables y apoyar estilos de vida físicamente activos para sus hijos.

Estos objetivos del programa son consistentes con las guías dietéticas para los Americanos y la Unidad de Promoción de la Salud del Departamento de Salud Pública de Iowa.

Para más información sobre Pick a **better** snack™ visite: [www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack](http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack)

¡Esperamos trabajar con su hijo este año!

Sinceramente,

Kali Banks

INNSGP Coordinator

[kali.banks@micaonline.org](mailto:kali.banks@micaonline.org)

641-753-7816

