



¡Receso!

¿Piensas volver con cariño a recesos cuando era un niño de la escuela? Fue una oportunidad de correr y jugar y disfrutar siendo activo después de ser confinado a nuestros escritorios en el aula

Con nuestro tema de verano, esperamos inspirar a una nueva idea de receso. Cada día de la semana, intentar darte un descanso físico, un momento para mover y estar activo. Puede ser tan corto como 10 minutos como obtiene su corazón latiendo un poco más rápido.

Adultos se recomiendan para encajar en casi todos los días de la semana de 30 minutos de actividad física para promover la buena salud.

Los niños se recomiendan tener dos veces esa cantidad, una hora de juego activo cada día.

Nuestras discusiones cuando recoge su cheque de todo el verano tendrá ideas sobre cómo ser activo a cualquier edad. Recuerde, nuestros hijos nos miran y sigan nuestro ejemplo. Si ven que nos está activo, son más propensos a adoptar que como parte de un estilo de vida saludable.



Nuestro receso diaria puede ser tan simple y tan barato como dando un paseo por la calle, todo el bloque o en un parque. Incluso puede ser un momento especial para volver a conectar como una familia. Marcar sus calendarios!

Cocina rápida de WIC

Suprema de terciopelo de limón

2 tazas de yogur vainilla, libre de grasa
Limón instantánea de 3 TB mezcla de budín
8 plazas graham cracker, aplastado
rodajas de **mandarín naranja** 1 lata (4 onzas),
drenadas (o tu **fruta** favorita verano fresco)

Combinar la mezcla de budín y yogur. Fondo de la capa de servir el plato con galletas de graham trituradas. Verter la mezcla de pudín sobre migajas. Encima con fruta de piezas.

* WIC alimentos