

# MEAL KITS

*from our Nutrition Services family to yours!*

Each Meal Kit  
includes **6 DAYS**  
worth of Breakfasts  
and Lunches

**\* KEEP  
CONTENTS  
REFRIGERATED  
AND DISCARD  
AFTER 7 DAYS**

**REMEMBER  
CLEAN YOUR MEAL PREP  
SURFACE AND WASH  
YOUR HANDS BEFORE  
PREPARING YOUR MEALS**

## CONTENTS:

### MEAT

- Ground Beef, fully cooked\*
- Fish Sticks, fully cooked and breaded\*
- Chicken Tenders, fully cooked and breaded\*
- Hamburger Patties\*

### DAIRY

- Cheddar Cheese, shredded\*
- Yogurt\*
- Milk\*

### READY-TO-EAT

- Cheese Pocket\*
- Breakfast Pizza, fully cooked\*

### GRAIN

- Hamburger Buns
- Tortillas
- Scones\*
- Azucardo Mexican Pan
- Granola
- Rice, uncooked

### FRUITS & VEGETABLES

- Corn\*
- Onion, whole
- Avocado, whole
- Cabbage Mix\*
- Bell Peppers\*
- Apples
- Berries\*
- Potato, whole
- Lime
- Cucumber\*
- Fruit Juice\*



**Oregon State University**  
Extension Service  
Malheur County



# KITS DE COMIDA

*¡De nuestra familia de servicios de nutrición a suya!*

Cada kit de comida incluye **6 DÍAS** de desayunos y almuerzos

**\*MANTENER  
LOS CONTENIDOS  
REFRIGERADO**

**Y DESECHAR,  
DESPUÉS DE 7 DÍAS**

**RECUERDE**

**A LIMPIAR SU SUPERFICIE DE  
PREPARACIÓN DE COMIDAS Y  
LAVA TUS MANOS ANTES DE  
PREPARER TUS COMIDAS**

## CONTENIDOS:

### CARNE

- Carne molida, completamente cocinado\*
- Palitos de pescado, completamente cocinado y empanizado\*
- Pezados de pollo, completamente cocinado y empanizado\*
- Hamburguesas\*

### LECHERÍA

- Queso cheddar, rallado\*
- Yogur\*
- Leche\*

### LISTO PARA COMER

- Bolsillo de Queso\*
- Pizza de desayunos, completamente cocinado\*

### GRANO

- Pan para hamburguesa
- Bollos\*
- Azucardo, pan de Mexico
- Granola
- Arroz, crudo

### FRUTAS Y VEGETALES

- Maíz\*
- Cebolla entero
- Aguacate entero
- Mezcla de repollo\*
- Pimientos\*
- Manzanas
- Bayas\*
- Papas entero
- Lima
- Pepino\*
- Jugo de Fruta\*



**Oregon State University**  
Extension Service  
Malheur County



# MENU:

## DAY 1

### BREAKFAST:

CHEESE QUESADILLAS  
WITH AN APPLE & MILK

### LUNCH:

TASTY HAMBURGER SKILLET  
WITH AVOCADO, CORN, & MILK

## DAY 2

### BREAKFAST:

CEREAL  
WITH FRESH BERRIES & MILK

### LUNCH:

FISH TACOS  
WITH CABBAGE SLAW & MILK

## DAY 3

### BREAKFAST:

AZUCARDO MEXICAN PAN  
WITH GRAPES & MILK

### LUNCH:

CHICKEN TENDER SANDWICH  
WITH POTATO WEDGES, CUCUMBER, & MILK

## DAY 4

### BREAKFAST:

BREAKFAST PIZZA  
WITH AN APPLE & MILK

### LUNCH:

BEEF TACOS  
WITH AVOCADO, GRAPES, & MILK

## DAY 5

### BREAKFAST:

YOGURT PARFAIT  
WITH FRESH BERRIES, GRANOLA & MILK

### LUNCH:

CHEESE POCKET  
WITH BELL PEPPERS, AN APPLE, & MILK

## DAY 6

### BREAKFAST:

SCONE  
WITH GRAPES & MILK

### LUNCH:

HAMBURGER  
WITH POTATO WEDGES, CUCUMBER, & MILK

# MENÚ:

## DÍA 1

### DESAYUNO:

QUESADILLAS  
CON MANZANA Y LECHE

### ALMUERZO:

SABROSA SARTÉN DE HAMBURGUESA  
CON AGUACATE, MAÍZ, Y LECHE

## DÍA 2

### DESAYUNO:

CEREAL  
CON MORAS FRESCAS Y LECHE

### ALMUERZO:

TACOS DE PESCADO  
CON ENSALADA DE REPOLLO Y LECHE

## DÍA 3

### DESAYUNO:

AZUCARDO MEXICAN PAN  
CON UVAS Y LECHE

### ALMUERZO:

SÁNDWICH DE POLLO  
CON RODAJAS DE PAPA, PEPINO, Y LECHE

## DÍA 4

### DESAYUNO:

PIZZA DE DESAYUNO  
CON MANZANA Y LECHE

### ALMUERZO:

TACOS DE CARNE  
CON AGUACATE, UVAS, Y LECHE

## DÍA 5

### DESAYUNO:

YOGURT PARFAIT  
CON MORAS FRESCAS, GRANOLA, Y LECHE

### ALMUERZO:

BOLSILLO DE QUESO  
CON PIMIENTOS, MANZANA, Y LECHE

## DÍA 6

### DESAYUNO:

BOLLOS  
CON UVAS Y LECHE

### ALMUERZO:

HAMBURGUESA  
CON RODAJAS DE PAPA, PEPINO, Y LECHE

# RECIPES

FOR NUTRITION FACTS AND  
INGREDIENT LISTS, VISIT  
ONTARIO.K12.OR.US UNDER THE  
NUTRITION SERVICES  
DEPARTMENT

# RECETAS

PARA INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y  
INGREDIENTES, VISITAR  
ONTARIO.K12.OR.US BAJO LA  
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE  
NUTRICIÓN

## CHEESE QUESADILLAS

### INGREDIENTS:

- 1 Flour Tortilla
- 1/2c Shredded Cheddar Cheese

### INSTRUCTIONS:

- Place 1/4 - 1/2 C shredded cheese on half of the tortilla.
- Fold tortilla in half over the cheese filling.
- Heat a skillet or griddle to medium, and place the folded tortilla on skillet and heat until the cheese melts and the tortilla is slightly golden, about 2-4 minutes.
- Flip the tortilla and heat another 1 minute.
- Cut into slices and eat with 1 cup milk and 1 serving of fruit!

## QUESADILLAS DE QUESO

### INGREDIENTES:

- 1 Tortilla
- 1/2c Queso Rallado

### INSTRUCCIONES:

- Colocar 1/4 - 1/2 tazas de queso rallado en la mitad de la tortilla.
- Doblar la tortilla por la mitad sobre el relleno de queso.
- Calentar la sartén o la plancha a mediano y colocar el tortilla doblada en usa sartén y calendar hasta que el queso se derrita y el tortilla está ligeramente dorada durante 2-4 minutos.
- Voltar la tortilla y calendar para otro 1 minute .
- ¡Cortar en rodajas y comer con 1 taza de leche y 1 ración de fruta!

## CHICKEN TENDER SANDWICH

### INGREDIENTS:

- 3 Chicken Tenders
- 1 Hamburger Bun

### INSTRUCTIONS:

- Pre-heat oven to 325 degrees.
- Place chicken tenders on a sheet pan and bake for 6 minutes.
- Flip tenders over and bake for another 8-10 minutes.
- Take tenders out of the oven, and place inside hamburger bun. Eat with 1 cup milk, cucumber slices, and potato wedges! (see recipe for Potato Wedges below).

## SÁNDWICH DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 3 Tiras de Pollo
- 1 Pan de Hamburguesa

### INSTRUCCIONES:

- Precalentar el horno a 325 grados.
- Coloque los pedazos de pollo en una sartén y hornear por 6 minutos.
- Voltar las ofertas y hornear para otros 8-10 minutos.
- Sacar las licitaciones del horno y colocar dentro del pan de hamburguesa. ¡Comer con 1 taza de leche, rodajas de pepino y rodajas de papa! (vea la receta de las rodajas de papa a continuación de esta página.

## BEEF TACOS

### INGREDIENTS:

- 1/2c Ground Beef
- 1/4c Cheddar Cheese
- 2 Flour Tortillas
- 1/2 Avocado
- 1/2 Lime

### INSTRUCTIONS:

- Re-heat fully cooked ground beef: place in a microwave-safe bowl and microwave 1-2 minutes.
- (optional: warm up tortillas in the microwave for 0:30 seconds).
- Divide the hamburger meat between the two tortillas, add cheese, avocado slices, and lime juice. Enjoy with 1 cup milk and fresh fruit!

## TACOS DE CARNE

### INGREDIENTES:

- 1/2c Carne Molida
- 1/4c Queso Rallado
- 2 Tortillas
- 1/2 Aguacate
- 1/2 Lima

### INSTRUCCIONES:

- Recalentar la carne molida completamente que esta cocida: colocar en un recipiente seguro para microondas y poner en la microonda para 1-2 minutos.
- (Opcional: caliente las tortillas en la microonda para 0:30 segundos).
- Dividir la carne de la hamburguesa entre las dos tortillas, agregar queso, redajas de aguacate, y jugo de lima. Disfruta con 1 taza de leche y fruta fresca.

## HAMBURGER

### INGREDIENTS:

- 1 Hamburger Patty
- 1 Hamburger Bun

### INSTRUCTIONS:

- Re-heat hamburger patty: place patty on a microwave-safe dish and microwave for 1 minute.
- Place patty in bun and add any of your favorite toppings! Enjoy with potato wedges (recipe below), 1 cup milk, and cucumbers!

## HAMBURGUESA

### INGREDIENTES:

- 1 Empanada de Hamburguesa
- 1 Pan de Hamburguesa

### INSTRUCCIONES:

- Recalentar la hamburguesa: coloque la hamburguesa en una recipiente seguro para microondas y poner en la microonda para 1 minuto.
- ¡Coloque la hamburguesa en la pan y agregue cualquiera de sus favoritos coberturas! Disfruta con rodajas de papa (receta a continuación de esta página).

## YOGURT PARFAIT

### INGREDIENTS:

- 1 Yogurt cup
- 1/4c Berries
- 1 serving Granola

### INSTRUCTIONS:

- Combine yogurt, berries, and granola and enjoy!

## YOGURT PARFAIT

### INGREDIENTES:

- 1 Taza de Yogur
- 1/4c Bayas
- 1 servicio Granola

### INSTRUCCIONES:

- ¡Combinar yogurt, bayas, y granola y disfrutar!



Are you a Food Hero?  
Visit [FoodHero.org](http://FoodHero.org) to view  
cooking videos, recipes, and  
more!



## CHEESE POCKET - HEATING INSTRUCTIONS

### IN OVEN:

- Pre-heat oven to 400 degrees and place unwrapped pizza on a sheet pan.
- Bake for 17-19 minutes.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

### IN MICROWAVE:

- Vent wrapper and place on a microwave-safe plate.
- Cook for 1 minute and 20 seconds if frozen, or 1 minute if thawed.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

## BOLSILLO DE QUESO - INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO

### HORNO:

- Precaliente el horno a 400 grados y ponga el alimento congelado envuelto en una bandeja para horno.
- Ponga la bandeja en el estante del medio del horno y hornee entre 17 y 19 minutos.
- Deje reposar 1 o 2 minutos. Disfrute!

### MICROONDAS:

- Quite el envoltorio y ponga el alimento en un plato apto para microondas.
- Cocine durante 1 minuto y 20 segundos si está descongelado.
- Deje reposar 1 o 2 minutos. ¡Disfrute!

## BREAKFAST PIZZA - HEATING INSTRUCTIONS

### IN OVEN:

- Pre-heat oven to 400 degrees and place unwrapped pizza on a sheet pan.
- Bake for 17-19 minutes.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

### IN MICROWAVE:

- Vent wrapper and place on a microwave-safe plate.
- Cook for 1 minute and 20 seconds if frozen, or 1 minute if thawed.
- Let stand for 1-2 minutes. Enjoy!

## PIZZA DE DESAYUNO - INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO

### HORNO:

- Precaliente el horno a 400 grados y ponga el alimento congelado envuelto en una bandeja para horno.
- Ponga la bandeja en el estante del medio del horno y hornee entre 17 y 19 minutos.
- Deje reposar 1 o 2 minutos. Disfrute!

### MICROONDAS:

- Quite el envoltorio y ponga el alimento en un plato apto para microondas.
- Cocine durante 1 minuto y 20 segundos si está descongelado.
- Deje reposar 1 o 2 minutos. ¡Disfrute!

## RECIPES FOR:

FISH TACOS  
POTATO WEDGES  
TASTY HAMBURGER SKILLET

ARE PROVIDED BY



KEEP READING! →

FOR NUTRITION FACTS, INGREDIENT  
LISTS, AND MORE RECIPES, VISIT:  
[foodhero.org/recipes](http://foodhero.org/recipes)

## RECETAS PARA:

TACOS DE PESCADO  
RODAJAS DE PAPA  
SABROSA SARTÉN DE HAMBURGUESA

ESTAN PROPORCIONADOS POR



SIGUE LEYENDO →

PARA INFORMACIÓN NUTRICIONAL,  
INGREDIENTES, Y MAS RECETAS, VISITAR:  
[foodhero.org/recipes](http://foodhero.org/recipes)



# Fish Tacos

## Tacos de Pescado



**Makes: Yield** 8  
tacos  
**Prep time: Prep**  
**time** 20 minutes  
**Cooking time:**  
**Cooking time** 20  
minutes

**:**  
**Tiempo de**  
**preparación:** 20  
**Tiempo para**  
**cocinar:** 20

### Ingredients

#### FISH

- 2 pounds **cod** fillets
- 3 tablespoons **lime juice** (about 2 limes)
- 1 **tomato**, chopped
- 1/2 **onion**, chopped
- 3 tablespoons **cilantro**, chopped
- 1 teaspoon **oil**
- 1/4 teaspoon **cayenne pepper** (optional)
- 1/4 teaspoon **black pepper**
- 1/4 teaspoon **salt**

#### SLAW

- 2 cups shredded **red cabbage**
- 1/2 cup **green onions**, chopped
- 3/4 cup nonfat **sour cream**
- 3/4 cup **salsa**
- 8 **corn tortillas** (6-inch)

### Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Place fish in baking dish.
3. Mix lime juice, tomato, onion, cilantro, oil, peppers, and salt and spoon on top of fillets.
4. Cover loosely with aluminum foil to keep fish moist.
5. Bake 15-20 minutes or until fish flakes.
6. Mix cabbage and onion; mix sour cream and salsa and add to cabbage mixture.
7. Divide cooked fish among tortillas. Add 1/4 cup of slaw to each. Fold over and enjoy!
8. Refrigerate leftovers within 2 hours.

### Ingredientes

#### PESCADO

- 2 libras de **filetes de bacalao**
- 3 cucharadas de **jugo de limón verde** (2 limón verde más o menos)
- 1 **tomate** picado
- 1/2 **cebolla** picada
- 3 cucharadas de **cilantro** picado
- 1 cucharadita de **aceite**
- 1/4 cucharadita de **chile rojo** tipo "cayenne" (**opcional**)
- 1/4 cucharadita de **pimienta**
- 1/4 cucharadita de **sal**

#### ENSALADA DE REPOLLO

- 2 tazas de **repollo colorado**, rallado
- 1/2 taza de **cebollines** finamente picados
- 3/4 taza de **crema agria** sin grasa
- 3/4 taza de **salsa tipo pico de gallo**
- 8 **tortillas de elote (maíz)** de 6 pulgadas

### Preparación

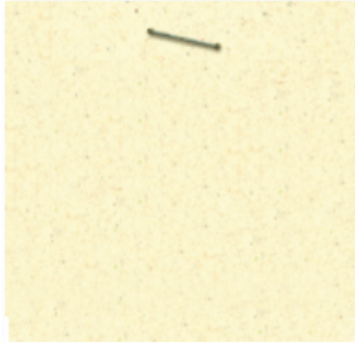
1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque el pescado en un recipiente para hornear.
3. Mezcle el jugo de limón verde, el tomate, la cebolla, el cilantro, el aceite, el chile, la pimienta y la sal y con una cuchara cubra los filetes con la mezcla.
4. Cubra el recipiente con papel aluminio pero sin apretar, para mantener la humedad del pescado
5. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que el pescado cocido.
6. Mezcle la col y la cebolla; mezcle la crema agria y la salsa y añada a la mezcla de repollo
7. Divida el pescado entre todas las tortillas. Añada 1/4 de taza de ensalada de col a cada uno. ¡Enrolle la tortilla y disfrute esta delicia!
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



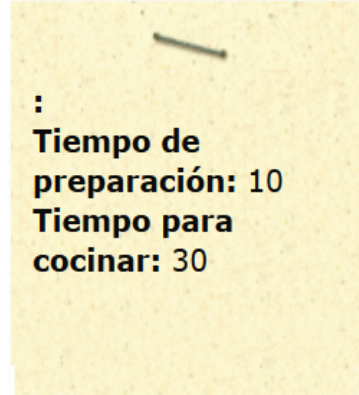


# Potato Wedges

## Papas Fritas Saludables



**Makes: Yield** 4  
Cups  
**Prep time: Prep**  
**time** 10 minutes  
**Cooking time:**  
**Cooking time** 30  
minutes



**:**  
**Tiempo de**  
**preparación:** 10  
**Tiempo para**  
**cocinar:** 30



### Ingredients

- 3 large baking **potatoes**
- 3 tablespoons **vegetable oil**
- 1 ½ teaspoons **paprika**
- 1 ½ teaspoons **garlic powder**
- 1 ½ teaspoons **chili powder**
- 1 ½ teaspoons **onion powder**

### Ingredientes

- 3 **papas** grandes, para hornear
- 3 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 ½ cucharaditas de **pimentón dulce** (páprika)
- 1 ½ cucharaditas de **ajo en polvo**
- 1 ½ cucharaditas de **chile en polvo**
- 1 ½ cucharaditas de **cebolla en polvo**

### Instructions

1. Preheat oven to 450 degrees F.
2. Scrub potatoes well but do not peel.
3. Cut each potato into 8 wedges, lengthwise.
4. Mix oil, paprika, garlic powder, chili powder, and onion powder together. Spread the mixture on the sides of each potato wedge.
5. Place on a baking sheet with space between wedges.
6. Bake for 30 minutes in preheated oven.
7. Refrigerate leftovers within 2 hours.

### Preparación

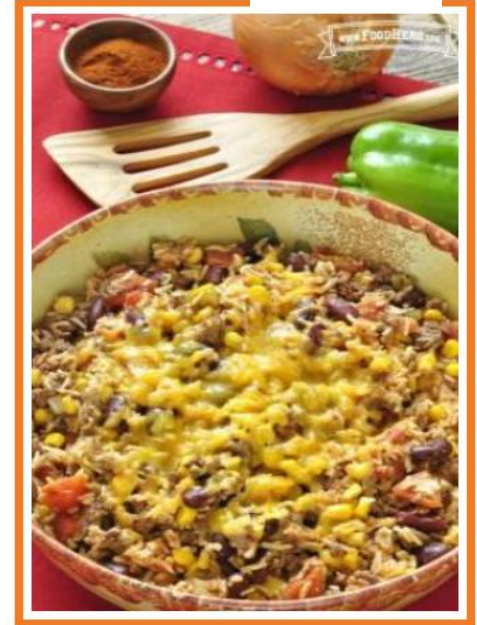
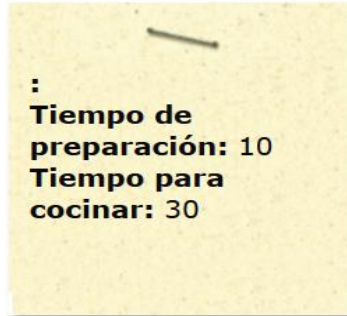
1. Caliente el horno a 450 grados F.
2. Lave bien las papas con un cepillo; quítele lo dañado, pero sin pelarlas.
3. Corte cada papa en 8 tiras largas.
4. Mezcle el aceite, el pimentón dulce, el ajo, el chili y la cebolla en polvo, todo junto. Unte la mezcla por los lados de cada uno de los pedazos de papas.
5. Póngalos en la bandeja para hornear, dejando un espacio entre uno y otro pedazo.
6. Hornee por 30 minutos.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.





# Tasty Hamburger Skillet

## Hamburguesa Deliciosa en la Sartén



### Ingredients

- 1 pound lean **ground beef** (15% fat)
- 1/3 cup chopped **onion** (1/3 medium onion)
- 1/3 cup **green pepper**, chopped
- 2 cups **water**
- 1 cup long grain **white rice**
- 1 teaspoon **garlic powder** or 4 cloves of garlic
- 1 tablespoon **chili powder**
- 1/4 teaspoon **salt**
- 1/4 teaspoon ground **pepper**
- 1 can (15 ounces) **diced tomatoes**, with juice
- 1 1/2 cups **corn** (canned and drained, frozen, or fresh cooked)
- 1 can (15 ounces) red **kidney beans**, drained and rinsed
- 1/2 cup grated **cheddar cheese**

### Instructions

1. Cook ground beef, onion, and green pepper in large skillet over medium heat (300 degrees in an electric skillet) until hamburger is no longer pink. Drain excess fat from pan.
2. Add water, rice, garlic powder, chili powder, salt, pepper, tomatoes with juice, corn, and beans.
3. Cook, covered, for about 20 minutes or until rice is soft.
4. Remove from stove top, sprinkle with grated cheese, and serve hot.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

### Ingredientes

- 1 libra de **carne molida de res magra** (15% de grasa)
- 1/3 taza de **cebolla** picada (1/3 cebolla mediana)
- 1/3 taza de **chile campana verde** picado
- 2 tazas de **agua**
- 1 taza de **arroz blanco** de grano largo
- 1 cucharadita de **ajo en polvo** o 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de **chile en polvo**
- 1/4 cucharadita **desal**
- 1/4 cucharadita de **pimienta**
- 1 lata (15 onzas) de **tomate** cortado, con su jugo
- 1 1/2 tazas de **elote** (enlatado y escurrido, congelado o recién cocinado)
- 1 lata (15 onzas) de **frijoles rojos** (kidney beans) escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de **queso cheddar**, rallado

### Preparación

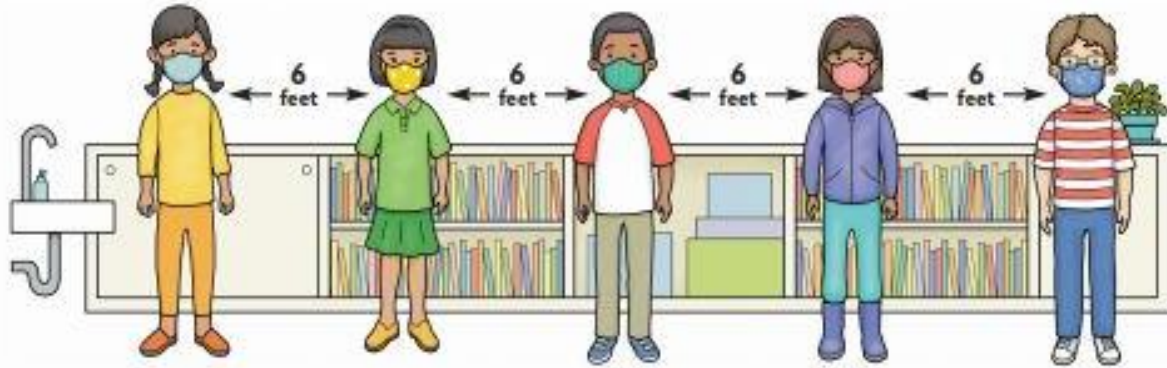
1. En una sartén grande, añada la carne, la cebolla y el chile campana verde. Cocine la carne a fuego medio (300 grados F en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada. Escurra el exceso de grasa y vuelva a poner la carne molida en la sartén.
2. Agregue el agua, el arroz, el ajo en polvo, el chile en polvo, la sal, la pimienta, los tomates con su jugo, el elote y los frijoles.
3. Cocine todo, cubriéndolo por aproximadamente 20 minutos o hasta que el arroz este tierno.
4. Quite la Hamburguesa Deliciosa de la estufa, rocíe con el queso rallado y sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

# High Speed Hand Washing

Begin by lining up at the sink, six feet away from others

## Lavado de manos de alta velocidad

Comience alineándose en el fregadero, a seis pies de distancia de los demás



- 1.** Wet your hands, then shake off water.  
Moje sus manos, luego sacúdalas.



- 2.** Squirt hands with soap.  
Enjabone sus manos.



- 3.** Walk to the end of line, stay six feet away from others.  
Camine hasta el final de la línea, manténgase a seis pies de distancia de los demás.



- 4.** Scrub hands as you move forward in line. Wash backs of hands, thumbs, nail beds, between fingers, and wrists well.  
Frote sus manos a medida que avanza en la línea. Lave bien el dorso de las manos, los pulgares, las uñas, entre los dedos y las muñecas.



- 5.** When you get back to the sink, rinse well. Shake extra water off of your hands into the sink.  
Cuando vuelva al fregadero, enjuague bien. Sacuda el exceso de agua de sus manos en el fregadero.



- 6.** Use a clean paper towel to dry your hands, then throw in the trash.  
Use una toalla de papel limpia para secar sus manos, luego tírela a la basura.





Be a Food Hero!


























# Bingo at Home

Name \_\_\_\_\_

Grade \_\_\_\_\_

Did you complete this with a sibling/siblings? (please circle) Yes No

**Parent Instructions:** (1) complete at least 5 Bingo tasks; (2) initial the Bingo square as each task is completed; and (3) celebrate when your child gets a Bingo or completes all the squares!

<p>March in place for 15 minutes.</p> 	<p>Turn off all screens during mealtime.</p> 	<p>With an adult, visit <a href="http://www.foodhero.org">www.foodhero.org</a>. Together choose one new recipe to try.</p> 	<p>Drink 8 ounces of low-fat milk.</p> 	<p>Eat one cup of fruit.</p> 
<p>Make a smoothie with a fruit or veggie in it.</p> 	<p>Go screen-free and draw a picture.</p> 	<p>Play a screen-free game.</p> 	<p>Help plan one meal.</p> 	<p>Eat breakfast.</p> 
<p>Eat dinner with your family.</p> 	<p>Do 60 minutes of physical activity in one day.</p> 	<p>Choose a fruit or vegetable for a snack.</p> 	<p>Read a screen-free book.</p> 	<p>Do 20 jumping jacks.</p> 
<p>Make a list of your family's favorite fruits and vegetables.</p> 	<p>Drink a glass of water instead of a sugary drink.</p> 	<p>Help cook one meal.</p> 	<p>Find the Food Hero theme song at: <a href="https://www.foodhero.org/kids">https://www.foodhero.org/kids</a></p> 	<p>Eat a whole grain food, like brown rice, or whole wheat pasta.</p> 
<p>Eat two different colors of fruit in one day.</p> 	<p>Walk around your home for 20 minutes.</p> 	<p>Dance for 20 minutes without watching a screen.</p> 	<p>Eat one cup of a vegetable.</p> 	<p>Wash your hands before you eat.</p> 



























# ¡Sea un Héroe de Alimentos!

# Bingo en casa

Nombre \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

¿Completó esto con un hermano o hermana? (encierre con un círculo) Sí No

Instrucciones para los padres: (1) complete al menos 5 actividades del Bingo; (2) escriba sus iniciales en cada casilla de Bingo a medida que complete cada tarea; y (3) celebre con su hijo cuando tenga un Bingo o cuando haya completado cada casilla.

<p>Marche en su lugar por 15 minutos.</p> 	<p>Apague todas las pantallas durante la hora de la comida.</p> 	<p>Con un adulto, ingrese a <a href="http://www.foodhero.org/es">www.foodhero.org/es</a>. Escojan juntos una receta nueva para probar.</p> 	<p>Beba 8 onzas de leche baja en grasa.</p> 	<p>Coma una taza de fruta.</p> 
<p>Haga un licuado que contenga una fruta o verdura.</p> 	<p>Haga algo sin pantalla. Dibuje una imagen.</p> 	<p>Juegue un juego sin pantalla</p> 	<p>Ayude a planear una comida.</p> 	<p>Desayune.</p> 
<p>Cene con su familia.</p> 	<p>Haga 60 minutos de actividad física en un día.</p> 	<p>Seleccione una fruta o verdura como bocadillo.</p> 	<p>Lea un libro sin pantalla.</p> 	<p>Haga 20 "jumping jacks".</p> 
<p>Haga una lista de las frutas y verduras favoritas de su familia.</p> 	<p>Beba agua en lugar de una bebida azucarada.</p> 	<p>Ayude a cocinar una comida.</p> 	<p>Encuentre la canción de Héroe de Alimentos en: <a href="https://foodhero.org/es/ninos">https://foodhero.org/es/ninos</a>.</p> 	<p>Coma alimentos integrales, como arroz integral o pasta integral.</p> 
<p>Coma dos frutas de diferentes colores en un día.</p> 	<p>Camine alrededor de su casa por 15 minutos.</p> 	<p>Baile por 20 minutos sin mirar una pantalla.</p> 	<p>Coma una taza de verduras.</p> 	<p>Lávese las manos antes de comer.</p> 