

Put a Little PLAY Into Your DAY



Stay Active with
EatWellBeWell.org

How Can You Get 60 Minutes of Play Each Day?

Being active is an important part of a healthy life. Aim for at least 60 minutes of activity each day. Try activities that make your body work harder, like active games or running, at least three days per week. There are many ways for you to stay active and play each day!

Walk to school



Go swimming with your family and friends



Play games like hide and seek or tag with friends



Walk with your family



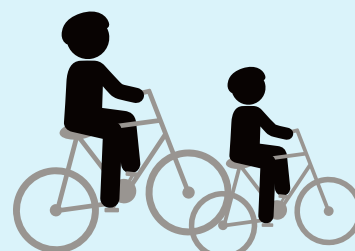
Play on the playground at school or a park



Join a sports team



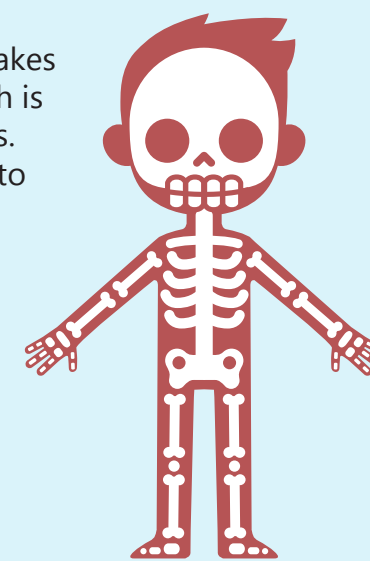
Turn off the TV or video game and go be active



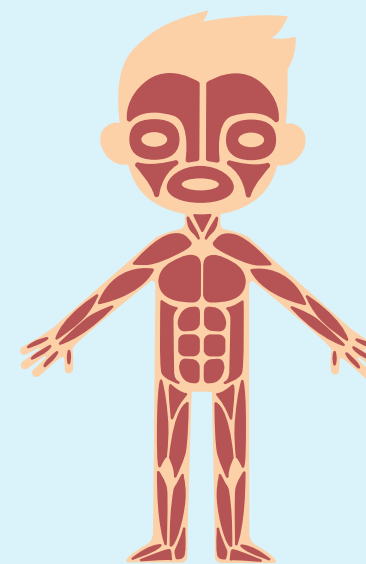
Physical Activity Keeps Your Body Healthy

Staying active and playing each day helps your body grow and stay healthy. Doing activities that build strong bones and muscles at least three days per week are important for your body. Here are all the ways you are keeping your body healthy by being physically active each day.

Bones: Physical activity makes your bones stronger, which is important for growing kids. There are over 200 bones to support your body!



Muscles: While you are active, your muscles are working to stay healthy and help your body move. Any physical activity you like to do is a great way to build strong, healthy muscles.



Brain: Your brain controls the way you move your body and the way you think. Physical activity can help you learn, think, and sleep better! Staying active is a great way to keep you feeling happy.



Put a Little Play In Your Day Word Search

Find the hidden words about physical activity:

active, healthy, body, move, walk, run, fun, happy, play, jump

P	R	F	E	V	B	P	L	P	N
J	X	U	F	A	T	O	K	L	K
U	H	N	N	G	C	M	D	A	X
M	H	H	X	J	X	T	O	Y	R
P	E	A	D	M	R	N	I	V	P
N	A	B	P	Y	B	L	W	V	E
D	L	M	X	P	I	V	A	I	E
J	T	R	Q	X	Y	C	L	D	X
Q	H	R	W	J	A	Q	K	T	V
D	Y	L	K	Z	O	F	K	A	P



Activity Pledge

I agree to be an active kid for 60 minutes each day. My body is healthy and I am happy when I am moving. There are many ways to be active and have fun too. I can be active any time of the day and have my family and friends with me.

Name: _____

No-Bake Peanut Butter Crunch Balls

Ingredients

¾ cup golden raisins	1 teaspoon ground ginger
½ cup smooth peanut butter	1 cup puffed rice cereal
2 tablespoons brown sugar, packed	¼ cup chopped unsalted pretzels
1 teaspoon ground cinnamon	½ cup unsweetened coconut

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Add raisins to a food processor. Pulse raisins until thoroughly chopped and a ball forms. If you do not have a food processor, chop finely by hand with a sharp knife.
3. Add peanut butter, brown sugar, cinnamon, ginger, puffed rice cereal and pretzels to food processor. Pulse for about 1 minute or until the mixture is finely ground.
4. Measure out 1 tablespoon of the mixture and roll into a ball with your hands. Sprinkle with coconut. Repeat process with remaining ingredients and place on a serving plate.

Cook's Note: Transfer balls to a plastic airtight container to prevent them from drying out.

Makes: 15 balls

Nutrition Facts for one serving (1 ball): Calories, 90; Carbohydrate, 13 gm; Protein, 2 gm; Total Fat, 3.5 gm; Saturated Fat, 0 gm; Trans Fat, 0 gm; Cholesterol, 0 mg; Fiber, 1 gm; Total Sugars, 7 gm; Sodium, 35 mg; Calcium, 8 mg; Folate, 1.4 mcg; Iron, 0.3 mg; Calories from Fat, 35%.



No-Bake Peanut Butter Crunch Balls

Fuel Up to Keep Moving

Eating healthy foods like vegetables and fruits helps keep you active. Healthy eating gives your body energy so that you can be active for 60 minutes each day. Power your body to be healthy with vegetables and fruits.

- Snack like a super hero. Power up with fruit and yogurt.
- Do the dip! Ask for cut-up veggies with your favorite dip for an after-school snack.
- Red, orange, yellow, green—eat lots of colors of vegetables and fruits to fuel your play every day.
- Pick your favorite fruit to fill your family's fruit bowl next week.



Póngale un poco de JUEGO a su DÍA



Mantente activo con ComeSanoViveMejor.Org



¿Cómo puedes lograr 60 minutos de juego cada día?

Estar activo es parte importante de una vida saludable. Intenta hacer por lo menos 60 minutos de actividad cada día. Trata de hacer actividades que hagan trabajar mucho a tu cuerpo, como los juegos activos o correr, por lo menos tres días a la semana. ¡Hay muchas maneras de mantenerte activo y jugar todos los días!

Camina a la escuela



Ve a nadar con tu familia y amigos



Practica juegos como las escondidas o la "roña" con tus amigos



Camina con tu familia



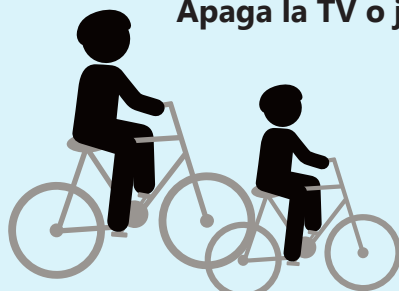
Juega en el patio de la escuela o en el parque



Participa en un equipo deportivo



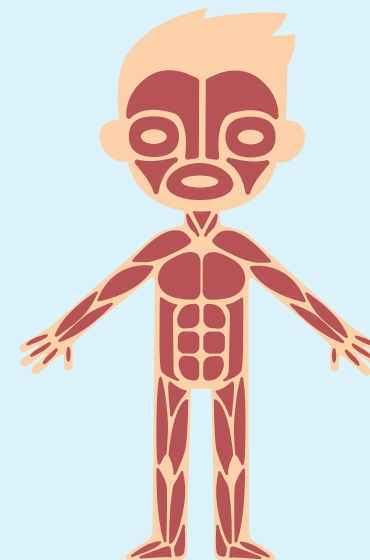
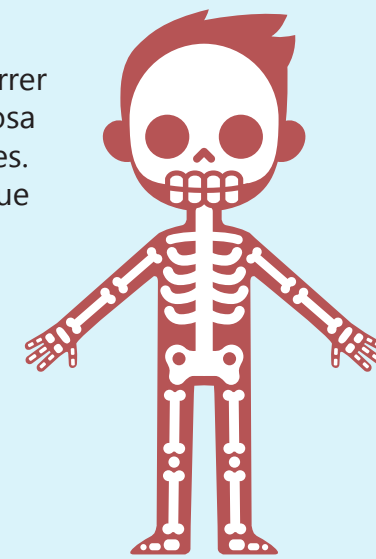
Apaga la TV o juego de vídeo y sal a hacer ejercicios



La actividad física mantiene tu cuerpo saludable

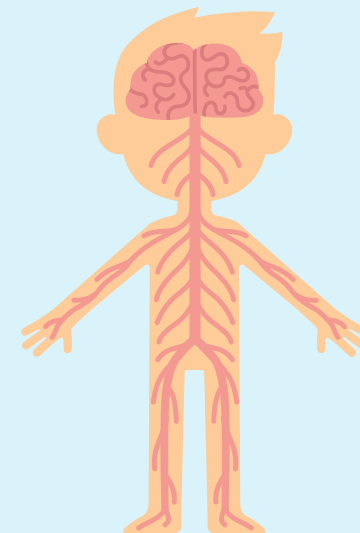
Mantenerte activo y jugar todos los días ayuda a que tu cuerpo crezca y se mantenga sano. Hacer actividades que desarrollen huesos y músculos fuertes, al menos tres veces a la semana, es importante para tu cuerpo. Estas son las formas en que mantienes tu cuerpo sano cuando estás activo físicamente cada día.

La actividad física como correr y hacer el brinco de mariposa hace tus **huesos** más fuertes. ¡Hay más de 200 **huesos** que sostienen tu cuerpo!



Cuando estás activo, tus **músculos** trabajan para mantenerse sanos y ayudar a que tu cuerpo se mueva. Jugar en las barras del parque y hacer "lagartijas" son buenas maneras de desarrollar músculos sanos y fuertes.

Tu **cerebro** controla la forma en que mueves tu cuerpo y la manera en que piensas. ¡La actividad física te puede ayudar a aprender y a dormir mejor! Mantenerse activo es una buena forma de estar siempre contento.



Búsqueda de palabras activas

Busca las palabras escondidas sobre actividad física:

activo, sano, cuerpo, moverse, caminar, correr, divertido, contento y jugar

D	C	O	V	S	R	T	V	C	O
N	I	M	V	E	A	N	S	O	P
N	V	V	R	I	V	N	D	N	R
N	D	R	E	D	T	M	O	T	E
S	O	O	X	R	O	C	G	E	U
C	C	M	D	V	S	T	A	N	C
U	P	O	E	I	G	I	G	T	Q
H	H	R	A	H	Z	L	D	O	U
F	S	J	U	G	A	R	S	O	C
E	R	A	N	I	M	A	C	N	G



Promesa de Actividad

Me comprometo a ser un niño activo por 60 minutos cada día. Mi cuerpo está sano y me siento contento cuando me estoy moviendo. Hay muchas maneras de estar activo y divertirse. Yo puedo estar activo a cualquier hora del día y estar con mi familia y amigos.

Nombre: _____

Bolitas Crujientes de Crema de Cacahuete sin Hornear

Ingredientes:

¼ de taza de pasas amarillas	1 cucharadita de jengibre molido
½ de taza de crema suave de cacahuete	1 taza cereal de arroz inflado
2 cucharadas de azúcar café, de paquete	¼ de taza de pretzels sin sal, cortados
1 cucharadita de canela molida	½ de taza de coco sin azúcar

Preparación:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Ponga las pasas en un procesador de alimentos ajustable. Mantenga encendido hasta que las pasas estén bien picadas y se forme una bola. Si no tiene un procesador de alimentos, píquelas finamente con un cuchillo afilado.
- Agregue la crema de cacahuete, azúcar café, canela, jengibre, cereal de arroz inflado y pretzels to procesador de alimentos. Muela por 1 minuto o hasta que la mezcla esté finamente molida.
- Mida 1 cucharada de la mezcla y forme una bola con sus manos. Espolvoree con el coco. Repita el proceso con los ingredientes restantes y colóquelo en un plato de servir.

Nota del Chef: Transfiera las bolas a un recipiente de plástico y cierre muy bien para evitar que se sequen.

Porciones: 15 bolitas

Información de nutrición por porción (1 bola): 90 calorías; 3.5g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 0mg de colesterol, 35mg de sodio, 13g carbohidratos, 1g fibra, 7g de azúcar, 2g de proteína, 8.18 mg calcio, 1.37 mcg de ácido fólico, 0.33mg de hierro y 35% de calorías de grasa.



Bolitas Crujientes de Crema de Cacahuete sin Hornear

Aliméntate para seguir moviéndote

Comer alimentos saludables como verduras y frutas te ayuda a mantenerte activo. El comer saludable le da energía a tu cuerpo para que puedas estar activo cada día por 60 minutos. Para que tu cuerpo esté sano, dale la potencia de las verduras y frutas.

- Come como un superhéroe. Saca la energía de las frutas y el yogur.
- ¡No olvides el dip! Pide tus verduras cortadas con tu dip favorito para un bocadillo después de la escuela.
- Rojas, anaranjadas, amarillas y verdes – come verduras y frutas de muchos colores para llenarte de energía y jugar todo el día.
- Escoge tu fruta favorita para llenar el frutero familiar la próxima semana.