

I Can Feel My Heart Beat

We usually think of physical activity as exercising for hours in a gym or running a few miles a day, but these are not the only ways to be active.

What ways do you and your family enjoy being active?

Start slow and build up to meet the recommended goals. Children need at least 60 minutes of physical activity a day and adults need at least 30 minutes.

Being active can help you: manage weight, improve mood, sleep better, control stress, and reduce risk of disease.

Here is a suggested schedule to get you started.

WEEK ONE:
Walk briskly 15 minutes three days a week.

Sun. Mon. Tues. Wed. Thurs. Fri. Sat.

WEEK TWO:
Walk briskly 20 minutes three days a week.

Sun. Mon. Tues. Wed. Thurs. Fri. Sat.

WEEK THREE:
Walk briskly 30 minutes most days a week.

Sun. Mon. Tues. Wed. Thurs. Fri. Sat.



Today's Taste Test: Fruity Water

Your child tasted fruity water during the I Can Feel My Heart Beat session. Ask your child which fruit they tried. Try other combinations with different fruits, cucumbers, or mint. More flavor suggestions are on the back of this handout.

INGREDIENTS:

Choose 1 cup of sliced fruit such as lemons, limes, oranges, grapefruit, or cantaloupe.

INSTRUCTIONS:

1. Add 1 cup of any fruit to 1 gallon of water and refrigerate overnight or add a few slices to a cup of water.

INFUSED WATER RECIPES

Try these fun combinations.

Mix a cup of any of the following options with a gallon of plain water or club soda/seltzer water.

Add less ingredients for a less intense flavor.

FAMILY FUN: Water Challenge

Water should be the number one beverage.

Everybody should drink six to eight 8-ounce glasses of water each day.



Strawberry

+



Orange



Pineapple

+



Mint



Cucumber

+



Mint



Raspberry

+



Lime



Raspberry

+



Pineapple



Strawberry

+



Mint

KIDS IN THE KITCHEN

Infused Water

Allow kids to choose combinations that they would be interested in sampling.

Allow kids to squeeze the fruit or tear the herbs to put into the water.



Visit us at www.ncstepstohealth.org



Steps to Health, NCSU SNAP-Ed



ncstepstohealth

Puedo Sentir Mis Latidos Del Corazón

Generalmente pensamos en la actividad física como si tuviéramos que hacer ejercicio por horas en un gimnasio o como si tuviéramos que trotar varias millas al día, pero estas no son las únicas formas de mantenerse activo.

¿De qué maneras se mantienen activos usted y su familia?

Empiece despacio y vaya aumentando el ritmo y tiempo hasta alcanzar las metas recomendadas. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física al día y los adultos necesitan por lo menos 30 minutos al día.

Mantenerse activo puede ayudarle a: controlar su peso, mejorar su estado de ánimo, dormir mejor, controlar el estrés, y reducir el riesgo de padecer de enfermedades.

Aquí le sugerimos un horario para comenzar.

PRIMERA SEMANA:

Camine vigorosamente 15 minutos tres días a la semana.

Dom. Lun. Mar. Miér. Juev. Vier. Sáb.

SEGUNDA SEMANA:

Camine vigorosamente 20 minutos tres días a la semana.

Dom. Lun. Mar. Miér. Juev. Vier. Sáb.

TERCERA SEMANA:

Camine vigorosamente 30 minutos la mayor parte de la semana.

Dom. Lun. Mar. Miér. Juev. Vier. Sáb.

Probemos el sabor del día: Agua Saborizada

Su niño probó el agua de frutas durante la sesión Puedo Sentir Mi Corazón Latir (I Can Feel My Heart Beat). Pregunte a su niño qué fruta probó. Pruebe diferentes mezclas con diferentes frutas, pepino o menta. Otras sugerencias de sabores al reverso de esta hoja.



INGREDIENTES:

Elija 1 taza de fruta en rebanadas como limón, lima, naranja, toronja o melón.

INSTRUCCIONES:

Agregue 1 taza de cualquier fruta a 1 galón de agua y refrigere toda la noche o agregue algunas rebanadas de la fruta a un vaso con agua.

RECETAS PARA PREPARAR AGUA SABORIZADA

Pruebe estas divertidas combinaciones.

Mezcle una taza de cualquiera de las siguientes opciones en un galón de agua natural o agua mineral.

Agregue menos ingredientes para un sabor menos intenso.

DIVERSIÓN FAMILIAR: *Reto del Agua*

El agua debe ser su bebida principal.

Todos debemos tomar de seis a ocho vasos de 8 onzas de agua al día.



Fresa

+



Naranja



Piña

+



Menta



Pepino

+



Menta



Frambuesa

+



Limón



Frambuesa

+



Piña



Fresa

+



Menta

AVENTURAS EN LA TIENDA

Agua Saborizada

Deje que los niños elijan las combinaciones de fruta que a ellos les interesaría probar.

Deje que los niños expriman la fruta o corten con sus manos las hierbas que pondrán en el agua.



Visite nuestro sitio web en www.ncstepstohealth.org y  Steps to Health, NCSU SNAP-Ed  [ncstepstohealth](https://www.instagram.com/ncstepstohealth)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.