



Be a Food Hero!

Spring Break Bingo



Name

Teacher

Age

Gender (circle one): Male Female

Instructions: Write your name, teacher and age. Bring back to school by April 7th with at least 5 tasks completed, and receive a **Food Hero surprise!**

Did you complete this with a sibling? Yes No

Parent/Guardian: When your child completes a task, **initial the task.**

<p>Walk with your family for 15 minutes.</p> 	<p>Help set the table.</p> 	<p>Have an adult visit www.foodhero.org. Together choose one new recipe to try.</p> 	<p>Drink 8 ounces of low-fat milk.</p> 	<p>Eat one cup of fruit for a snack.</p> 
<p>Make a smoothie with a fruit or veggie in it.</p> 	<p>Draw a picture.</p> 	<p>Play a game.</p> 	<p>Help plan one dinner.</p> 	<p>Eat breakfast.</p> 
<p>Eat dinner with your family.</p> 	<p>Do 60 minutes of physical activity.</p> 		<p>Read a book.</p> 	<p>Play at a park for 30 minutes.</p> 
<p> Go grocery shopping with your family and pick out one new vegetable for everyone to try.</p>	<p>Choose water instead of sugary drinks.</p> 	<p>Help cook one dinner.</p> 	<p>Jump rope 20 times.</p> 	<p>Ride a bike for 30 minutes.</p> 
<p>Share fruit with a friend.</p> 	<p>Play outside for 20 minutes.</p> 	<p>Dance for 20 minutes.</p> 	<p>Eat one cup of a vegetable.</p> 	<p>Wash your hands before you eat.</p> 

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP provides nutrition assistance to people with low income. SNAP can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer.

2016 Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on age, color, disability, gender identity or expression, genetic information, marital status, national origin, race, religion, sex, sexual orientation, or veteran's status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.



¡Sea un Héroe de Alimentos! Bingo de las Vacaciones de Primavera



Nombre

Maestro/a

Edad

Género (encierre con un círculo): Masculino Femenino

Instrucciones: Escriba su nombre, nombre de su maestra y edad. Traiga esta tarjeta a la escuela con al menos 5 tareas completadas, ¡y recibirá una **sorpresa de Héroe de Alimentos!**

¿Completó esto con un hermano o hermana? Sí No **Padres/Tutores:** Cuando su hijo complete una tarea, escriba sus iniciales a un **lado de la tarea.**

<p>Caminar con la familia por 15 minutos.</p> 	<p>Ayudar a poner la mesa.</p> 	<p>Que un adulto ingrese a www.foodhero.org/es. Juntos escoger una receta nueva para probar.</p> 	<p>Beber 8 onzas de leche baja en grasa.</p> 	<p>Comer una taza de fruta como bocadillo.</p> 
<p>Hacer un licuado que contenga una fruta o verdura.</p> 	<p>Dibujar una imagen.</p> 	<p>Jugar un juego.</p> 	<p>Ayudar a planear una cena.</p> 	<p>Desayunar.</p> 
<p>Cenar con su familia.</p> 	<p>Realizar 60 minutos de actividad física.</p> 		<p>Leer un libro.</p> 	<p>Jugar en un parque durante 30 minutos.</p> 
<p>Ir de compras al supermercado con la familia y seleccionar una verdura que todos van a probar.</p> 	<p>Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas.</p> 	<p>Ayudar a cocinar una cena.</p> 	<p>Saltar la cuerda 20 veces.</p> 	<p>Montar la bicicleta por 30 minutos.</p> 
<p>Compartir una fruta con un amigo/a.</p> 	<p>Jugar al aire libre por 20 minutos.</p> 	<p>Bailar por 20 minutos.</p> 	<p>Consumir una porción de verdura equivalente a una taza.</p> 	<p>Lavarse las manos antes de comer.</p> 