

BRIGHTEN the Family Table



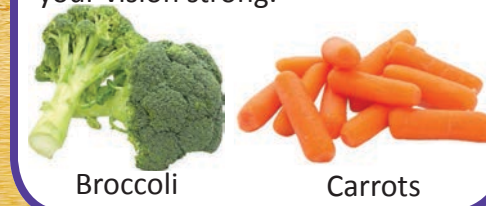
For fun games and recipes, visit www.EatWellBeWell.org



Healthy Eating is Good For You - From Head to Toe

Vegetables and fruits can do amazing things for your body. Fuel up with these foods to stay strong and healthy!

Eyes- vegetables and fruits keep your vision strong.



Broccoli

Carrots

Skin- vegetables and fruits help heal your skin when we get a cut or a scrape.



Oranges

Bell Peppers

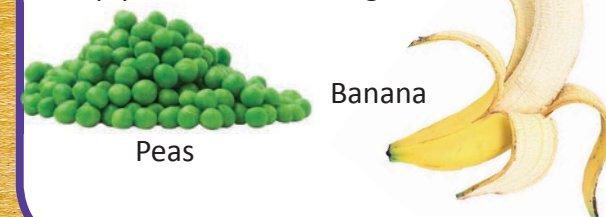
Digestive System - vegetables and fruits keep your digestive system clean.



Apples

Green Beans

Muscles - vegetables and fruits help keep your muscles strong.



Peas

Banana

Brain - vegetables and fruits help you learn better in school.



Blueberries

Avacado

Teeth - vegetables and fruits help you have a healthy smile.



Apples

Tomatoes

Heart - vegetables and fruits help your heart be healthy.



Grapefruit

Red Cabbage

Bones - vegetables and fruits help keep your bones strong.



Spinach

Kale

Where Are All the Vegetables and Fruits?

Vegetables and fruits can be found in many places! Try to find a vegetable or fruit in the places listed below. Write down what you find.

Your school lunch tray _____

In the school lunch line _____

On a poster in your school _____

In your teacher's or principal's lunch _____

Part of a classroom party _____

In a garden close to your home or school _____

At the grocery store _____

In your refrigerator _____

On your dinner plate _____

In a TV commercial _____

What was the easiest place to find a vegetable or fruit? _____

What was the hardest place to find a vegetable or fruit? _____

Was there a place you were not able to find a vegetable or fruit? _____

Peanut Butter and Fruit Sandwich

Ingredients

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 green apple, thinly sliced | 2 tablespoons peanut butter |
| 1 banana, thinly sliced | 1 tablespoon maple syrup |
| 2 slices whole wheat bread | Cinnamon |

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash apple. Cut the apple and take out the seeds.
3. Cut the apple and banana into thin slices.
4. Toast the bread.
5. Spread the peanut butter on both slices of bread.
6. Layer the fruits on top of the peanut butter.
7. Pour on the maple syrup.
8. Sprinkle with cinnamon.

Makes 2 sandwiches, ½ sandwich each

Nutrition information per serving: Calories, 281; Carbohydrates, 46 gm; Protein, 7.9 gm; Total Fat, 9.37 g; Saturated Fat, 1.86 g; Trans Fat, 0.02 g; Cholesterol, 0 mg; Fiber, 7.5 g; Total Sugars, 21.5 g; Sodium, 197 mg; Calcium, 75 mg; Folate, 28.5 mcg; Iron, 1.19 mg; Calories from Fat, 30%

Recipe courtesy of - What Should I Eat for Breakfast Today

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.

There Are Many Ways to Fuel Up with Vegetables and Fruits During the Day!

1. Eat a piece of fruit at breakfast or add some fruit to your cereal or oatmeal.
2. Enjoy your favorite vegetable as a snack.
3. Eat the vegetables and fruits served in your school's lunch.
4. Ask your family to include your favorite vegetable at dinner.
5. Pick out a piece of fruit the next time you are food shopping. Eat it for a sweet treat!



Eat Smart to Play Hard!

You need at least 60 minutes of physical activity every day. Physical activity should be fun! Do things you enjoy like riding your bike, playing with your pet, dancing with your friends, or running around at recess.



PÓNGALE COLOR a la mesa familiar



USDA Para más consejos saludables y recetas gratis visite ComeSanoViveMejor.org

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

Comer Saludable es Bueno para ti de la Cabeza a los Pies.

Las verduras y frutas pueden hacer cosas maravillosas por tu cuerpo. ¡Aliméntate con estas comidas para mantenerte fuerte y sano!

Ojos - Las verduras y frutas te ayudan a mantener tu visión saludable.



Cerebro - Las verduras y frutas te ayudan a aprender mejor en la escuela.



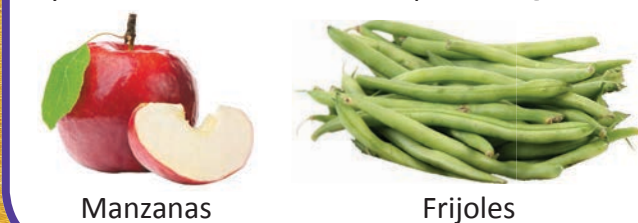
Piel - Las verduras y frutas te ayudan a sanar nuestra piel cuando nos raspamos o nos cortamos.



Dientes - Las verduras y frutas te ayudan a tener una sonrisa sana.



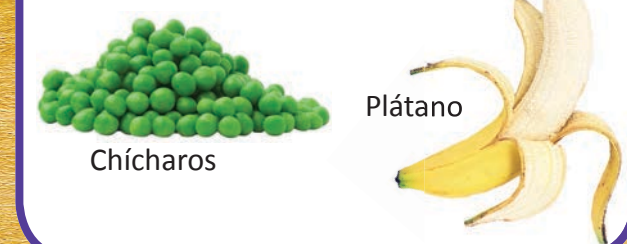
Sistema Digestivo - Las verduras y frutas te ayudan a mantener sano tu aparato digestivo.



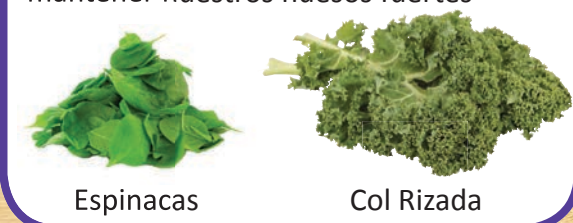
Corazón - Las verduras y frutas te ayudan a que tu corazón esté sano.



Músculos - Las verduras y frutas nos ayudan a mantener fuertes nuestros músculos.



Huesos - verduras y frutas nos ayudan a mantener nuestros huesos fuertes



¿Dónde Están las Verduras y Frutas?

¡Las verduras y frutas se pueden encontrar en muchos lugares! Trata de encontrar una verdura o fruta en los lugares que aparecen abajo. Escribe lo que encuentres.

En la charola del almuerzo en la escuela _____

En la fila para el almuerzo en la escuela _____

En un cartel en tu escuela _____

En el almuerzo de tu maestra o director _____

Parte de una fiesta en el salón de clases _____

En un jardín cerca de tu casa o escuela _____

En el supermercado _____

En tu refrigerador _____

En el plato de tu cena _____

En un comercial de TV _____

¿Cuál fue el lugar más fácil para encontrar una verdura o fruta? _____

¿Cuál fue el lugar más difícil para encontrar una verdura o fruta? _____

¿Hubo algún lugar donde no pudiste encontrar una verdura o fruta? _____

Sándwich de Crema de Cacahuete y Fruta

Ingredientes

- 1 manzana verde, en rebanadas finas
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 plátano, en rebanadas finas
- 1 cucharada de miel de maple
- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- Canela

Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave la manzana. Corte la manzana y quítele las semillas.
- Rebane la manzana y el plátano.
- Tueste el pan.
- Unte la crema de cacahuete en ambos panes.
- Ponga la fruta en capas.
- Báñelas con la miel de maple.
- Espolvoree con la canela.

2 porciones de ½ sándwich cada uno

Información de nutrición por porción: 281 Calorías, 46 gm de Carbohidratos, 7.9 gm de Proteínas, 9.37 gm de Grasa Total, 1.86 gm de Grasa Saturada, 0.02 gm de Grasa Artificial, 0 mg de Colesterol, 7.5 gm de Fibra, 21.5 gm de Azúcar Total, 197 mg de Sodio, 75 mg de Calcio, 28.5 mcg de Acido Fólico, 1.19 mg de Hierro y 30% de Calorías de Grasa

Cortesía de: What Should I Eat for Breakfast Today (¿Qué comeré para el desayuno hoy?)

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

¡Hay muchas maneras de alimentarse con verduras y frutas durante el día!

- Cómete una fruta at desayuno o agrega fruta a tu cereal o avena.
- Disfrute tu verdura favorita como bocadillo.
- Come las verduras y frutas que sirven en el almuerzo de tu escuela.
- Pídele a tu familia que incluya tu verdura favorita en la cena.
- Escoge una fruta la próxima vez que vayas de compras. ¡Cómelas como bocadillo!



¡Come bien para jugar mucho!

Necesitas al menos 60 minutos de actividad física cada día. ¡La actividad física debe ser divertida! Haz cosas que disfrutes como pasear en bicicleta, jugar con tu mascota, bailar con tus amigos o corretear durante el recreo.



El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 10-16