

Mealtime is Family Time

Fun Food News



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



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP through the Arizona Nutrition Network. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Kids Take Action

Join in with food shopping and cooking. Sit down as a family to plan a menu and enjoy spending time together.

- Participate in food shopping trips and choose vegetables and fruits to add to meals.
- Pack your lunch. Plan a menu for the week with different foods that you like and are healthy for you.
- Prepare family meals with your parents by measuring and mixing ingredients.



Eat Smart to Play Hard

- Be a picker! When shopping, help choose a new vegetable or fruit to try.
- Make it snappy! Snap the green beans, snap peas, or break the flower heads from the broccoli or cauliflower.
- I spy. Play "I Spy" in the vegetable and fruit section when grocery shopping.
- Tear it up! Tear the lettuce for salads and sandwiches.



Keep Moving!

The average kid spends more time watching TV, than running and playing. Kids need to run and play every day. Quiet time for reading and homework is fine, but you should limit time spent watching TV, playing video games, or surfing the web so you have more time to play!

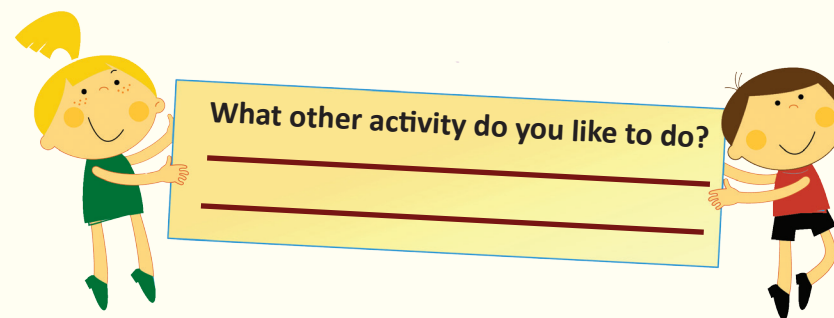
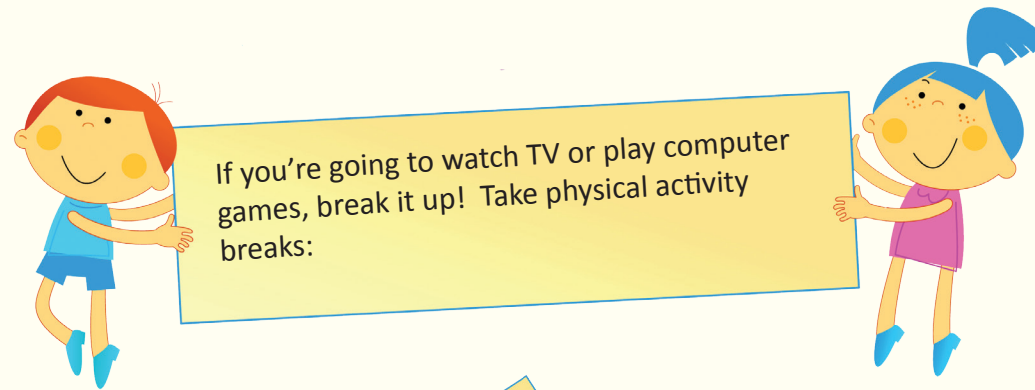


Table Talk

Ask these questions at your family meal:

- What superhero do you think you are most like?
- If you could meet any famous person, who would it be, and what would you say?
- If you could change one thing about your city or town, what would it be?

Let's Play!

Bring a die to the table	Youngest goes first	Roll the die	Eat that number in bites	Pass the die
Pass the Die to the next player and continue the game.				

The First to Eat Their Vegetables Wins!

Garden Sloppy Joes



Ingredients

- | | |
|---|---|
| 1 onion, chopped
1 carrot chopped or shredded
1 green pepper, chopped
1 pound ground meat (turkey, chicken or beef)
14.5 ounce can crushed tomatoes
8 ounce can of mushrooms, drained or ½ pound chopped fresh mushrooms | 8 ounce can of tomato sauce
¼ cup barbecue sauce
6 whole wheat buns split in half to make 12 or whole wheat English Muffins |
|---|---|

Makes 12 servings,
Serving Size: ½ bun.

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Sauté onions, carrots, green pepper and ground meat in a 2 to 3 quart saucepan over medium-high heat for 5 minutes.
3. Add tomato sauce, crushed tomatoes, mushroom and barbecue sauce.
4. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 15 to 20 minutes or until thick, stirring occasionally.
5. Toast buns if desired. Spoon sauce over bun halves. Serve open-faced.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Nutrition Facts

per serving calories139 carbohydrates19 gm protein11 gm total fat3 gm saturated fat0.70 gm transfat0.17 gm cholesterol20 mg dietary fiber3 gm total sugars7 gm sodium333 mg calcium41 mg folate11 mg iron2 mg calories from fat17%
--

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



The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. AzNN 6/15

La hora de la comida es tiempo para la familia

Noticias Divertidas



Los Niños Participan

Ayuda en las compras y a cocinar. Siéntense en familia para planear un menú y disfrutar su tiempo juntos.

- Participa en las compras de supermercado y escoge verduras y frutas para agregar a las comidas.
- Empaca tu almuerzo. Planea un menú para la semana con diferentes comidas que te gusten y sean saludables para ti.
- Prepara comidas familiares con tus padres, ayudando a medir y mezclar ingredientes.



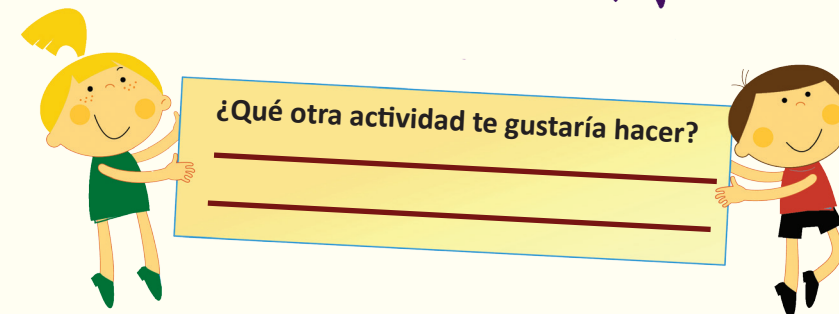
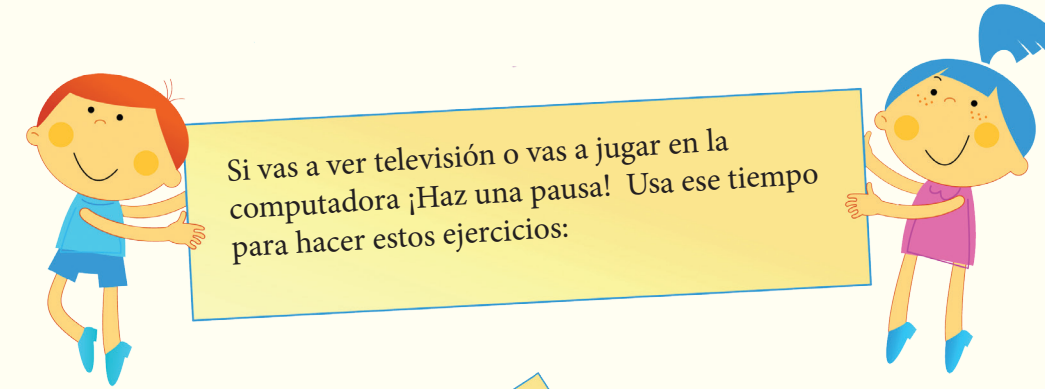
Come Sano para Jugar Mucho

- **¡Tú escoge!** Cuando vayas de compras, ayuda a escoger una verdura o fruta nueva para probar.
- **¡A cortar!** Corta los ejotes, los chícharos o corta las flores del brócoli o coliflor.
- **Yo espío.** Jugar a “Yo espío” en la sección de verduras y frutas al ir al supermercado.
- **¡Corta!** Corta la lechuga para ensaladas y sándwiches.



¡Sigue Moviéndote!

Un niño promedio pasa más tiempo viendo televisión y menos tiempo corriendo y jugando. Los niños necesitan correr y jugar todos los días. Necesitan tiempo en silencio para leer y hacer la tarea está bien, pero debes limitar el tiempo que ves televisión o jugando juegos de video en Internet ¡Para que tengas más tiempo de jugar!



Plática en la Mesa

Haga estas preguntas en su comida en familia:

- ¿A cuál súper héroe crees que te pareces?
- Si pudieras conocer a una persona famosa ¿Quién sería y qué le dirías?
- Si pudieras cambiar una cosa sobre tu ciudad ¿Cuál sería?

¡A Jugar!

Trae un dado a la mesa para comer.	Comienza con la persona más joven en la mesa.	Rueda el Dado	El número que salga, será el número de bocados de verduras que deban comer	Pasa el Dado
Pasa el dado al siguiente jugador y sigan.				

La persona que coma todas sus verduras ¡gana!

“Sloppy Joes” a la jardinera



Ingredientes 1 cebolla, picada 1 zanahoria picada o rallada 1 pimiento verde, picado 1 libra de (pavo, pollo o res) 1 lata de 14.5 onzas de tomate machacado	1 lata de 8 onzas de champiñones, escurridos o ½ libra de champiñones frescos y picados 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate ¼ de taza de salsa de barbacoa 6 panes de trigo integral, partidos a la mitad para hacer 12 panecillos ingleses integrales
--	--

Preparación 1. Lávase las manos con agua tibia y jabón. 2. Sofría la cebolla, zanahorias, el pimiento verde y la carne molida en una cacerola, de 2 a 3 cuartos, a calor medio alto por 5 minutos. 3. Agregue la salsa de tomate, los tomates machacados, los champiñones y la salsa de barbacoa. 4. Ponga todo a hervir. Reduzca el calor y cocine por 15 ó 20 minutos o hasta que espese, revolviendo de vez en cuando. 5. Tueste el pan si lo desea. Sirva la salsa sobre las mitades. Sirva sin tapa. 6. Refrigere el sobrante dentro de 2 horas.	12 porciones de ½ pan cada una. Información sobre nutrición por porción calorías132 carbohidratos19 gm proteínas11 gm grasa total3 gm grasa saturada0.70 gm grasa artificial.....0.17 gm colesterol.....20 mg fibra alimenticia3 gm azúcar total7 gm sodio333 mg calcio41 mg ácido fólico11 mg hierro2 mg calorías de grasa17%
--	---

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



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 12/12



Para más consejos saludables y recetas gratis visite ComeSanoViveMejor.org



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).