



Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

**PEANUT
BUTTER**

Peanuts contain healthy fats and antioxidants that are good for your heart.



**PEANUT
BUTTER**

Peanuts contain healthy fats and antioxidants that are good for your heart.



For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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



Campeones del Cambio

La Red de Nutrición de Arizona

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

CREMA DE CACAHUATE

Los cacahuates contienen grasas y antioxidantes saludables que son buenos para tu corazón.



CREMA DE CACAHUATE

Los cacahuates contienen grasas y antioxidantes saludables que son buenos para tu corazón.



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



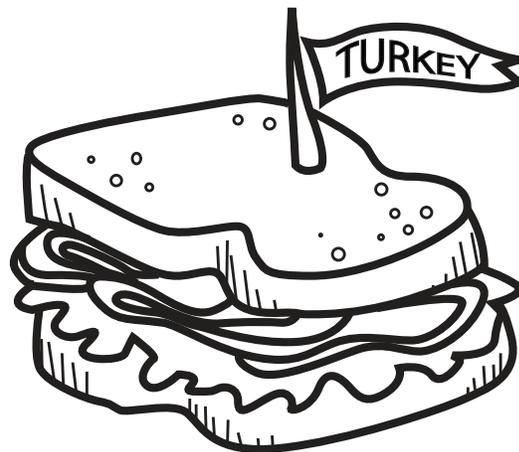
Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

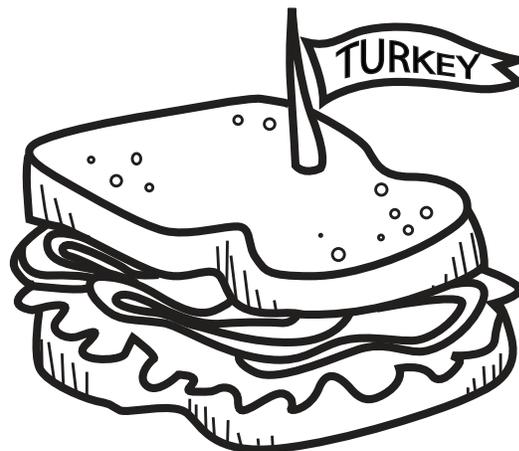
TURKEY SANDWICH

Make a sandwich from lean meat like turkey for a meal that is rich in protein and low in fat.



TURKEY SANDWICH

Make a sandwich from lean meat like turkey for a meal that is rich in protein and low in fat.



For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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



Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

2 of 7

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

SÁNDWICH DE PAVO

Prepara un sándwich de carne baja en grasa como pavo para una comida rica en proteínas y baja en grasa.



SÁNDWICH DE PAVO

Prepara un sándwich de carne baja en grasa como pavo para una comida rica en proteínas y baja en grasa.



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



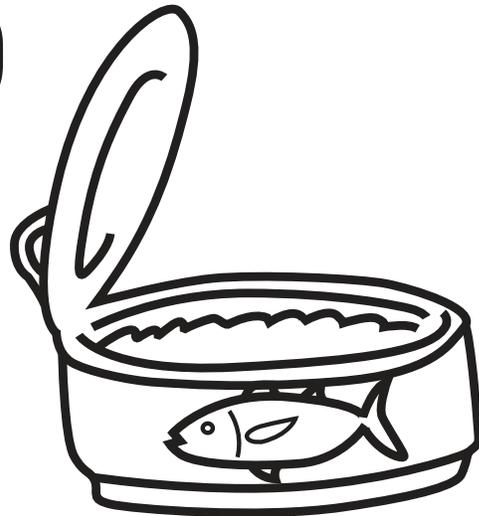
Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

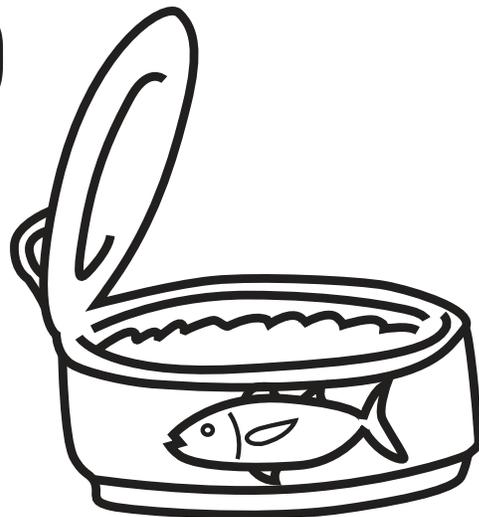
CANNED TUNA

Tuna fish has magnesium, a nutrient that helps build strong bones and keeps muscles healthy.



CANNED TUNA

Tuna fish has magnesium, a nutrient that helps build strong bones and keeps muscles healthy.



For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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



Campeones del Cambio

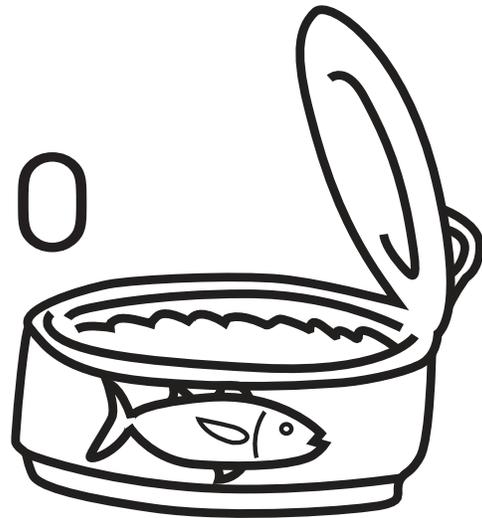
La Red de Nutrición de Arizona

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

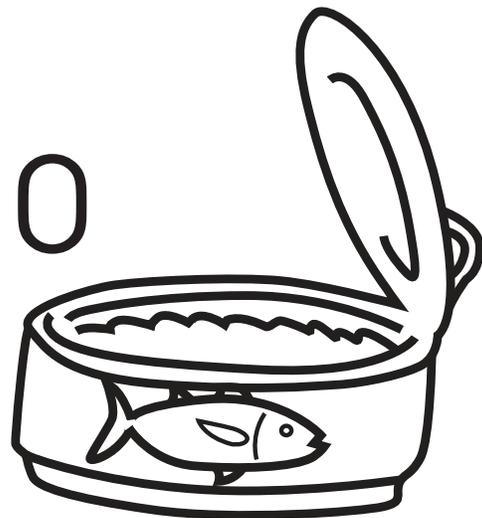
ATÚN ENLATADO

El atún tiene magnesio, un nutriente que ayuda a desarrollar huesos fuertes y mantiene los músculos saludables.



ATÚN ENLATADO

El atún tiene magnesio, un nutriente que ayuda a desarrollar huesos fuertes y mantiene los músculos saludables.



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



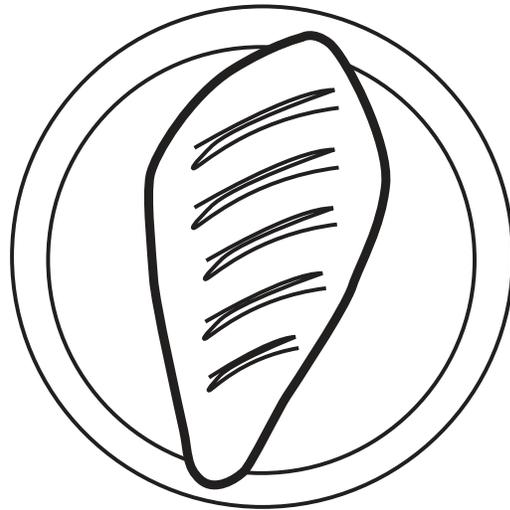
Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

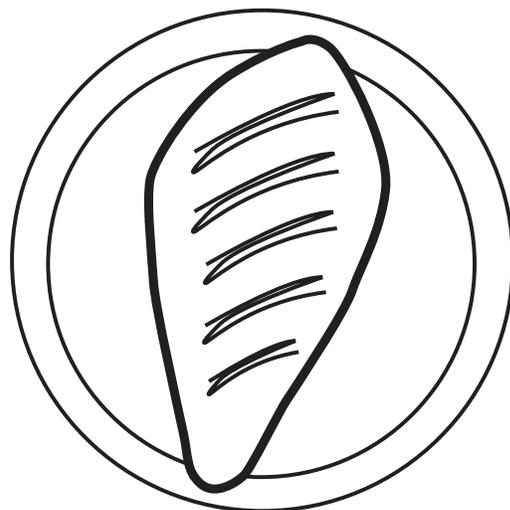
CHICKEN BREAST

The vitamin B found in a skinless chicken breast helps build our nervous system and immune system.



CHICKEN BREAST

The vitamin B found in a skinless chicken breast helps build our nervous system and immune system.



For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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



Campeones del Cambio

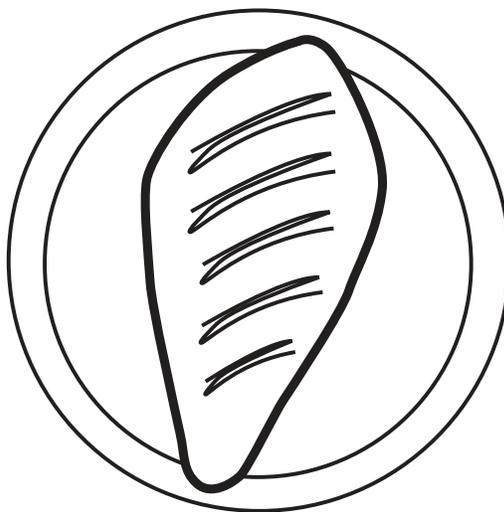
La Red de Nutrición de Arizona

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

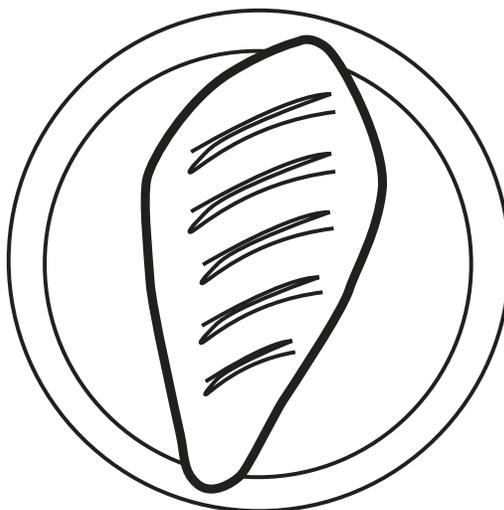
PECHUGA DE POLLO

La vitamina B que se encuentra en la pechuga de pollo sin piel, ayuda a nuestro sistema nervioso y sistema inmunológico.



PECHUGA DE POLLO

La vitamina B que se encuentra en la pechuga de pollo sin piel, ayuda a nuestro sistema nervioso y sistema inmunológico.



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

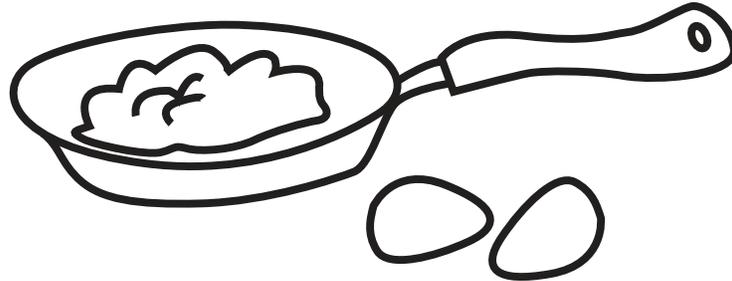


Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

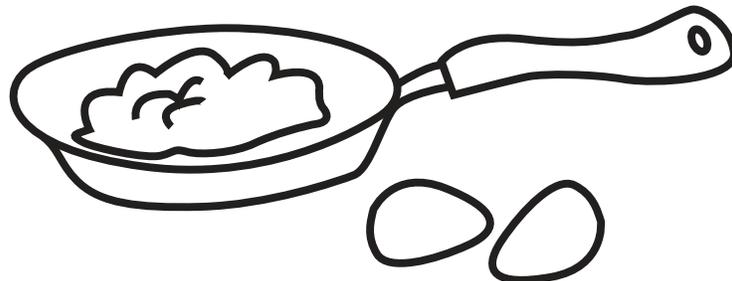
Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

SCRAMBLED EGGS



Scrambled eggs are quick and easy to prepare and are a good source of energy.

SCRAMBLED EGGS



Scrambled eggs are quick and easy to prepare and are a good source of energy.

For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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

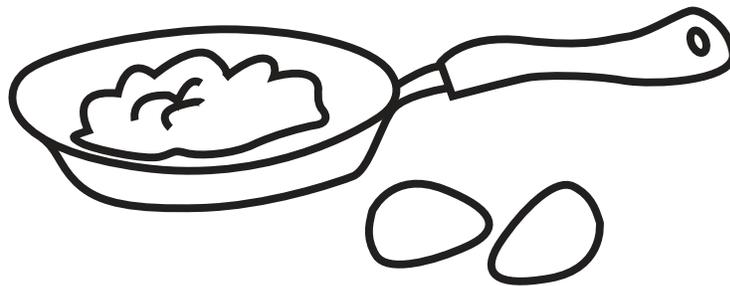


Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

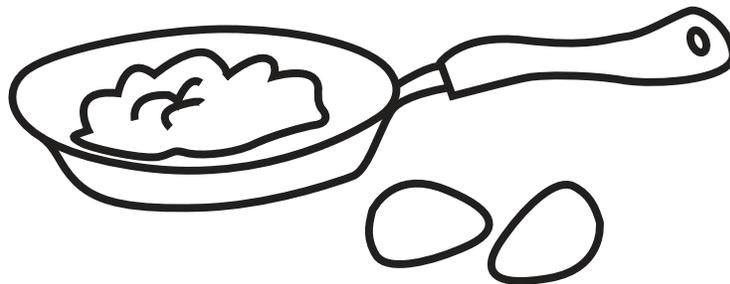
¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

HUEVOS REVUELTOS



Los huevos revueltos son rápidos y fáciles de preparar y son una buena fuente de energía.

HUEVOS REVUELTOS



Los huevos revueltos son rápidos y fáciles de preparar y son una buena fuente de energía.

Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



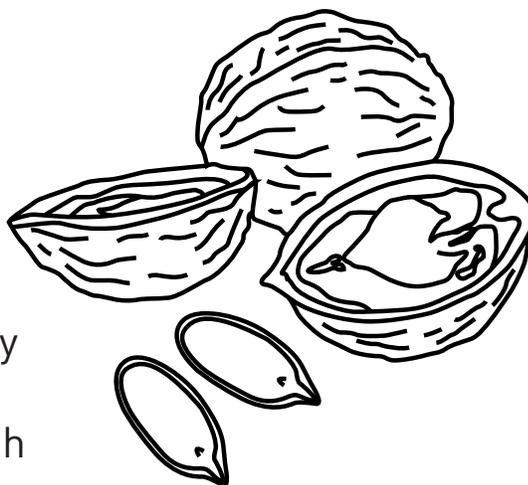
Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

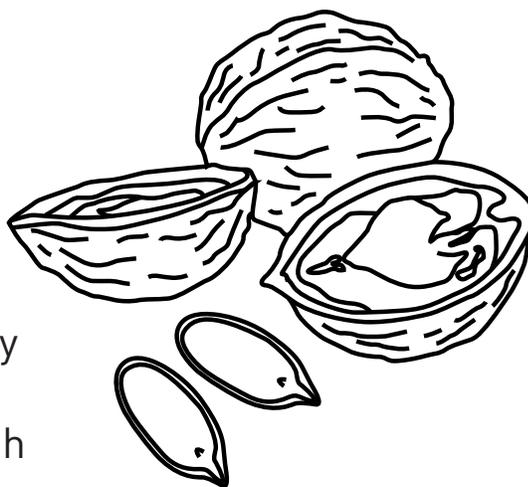
SEEDS & NUTS

Flax seeds and walnuts are made of healthy fatty acids and can be eaten as a snack or tossed with salad and main dishes.



SEEDS & NUTS

Flax seeds and walnuts are made of healthy fatty acids and can be eaten as a snack or tossed with salad and main dishes.



For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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



Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona

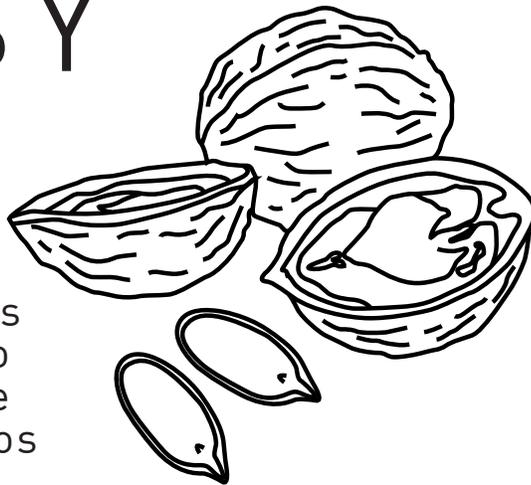
6 of 7

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

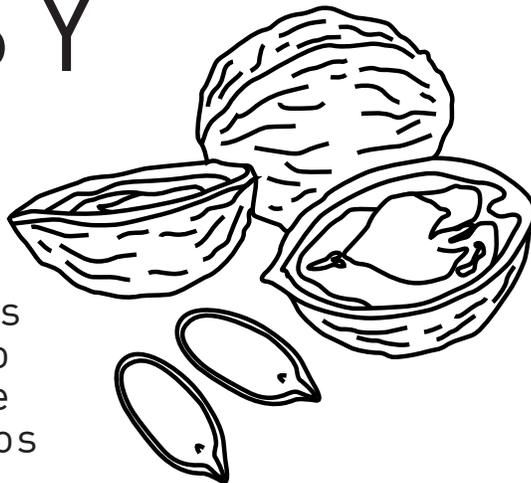
SEMILLAS Y NUECES

Las semillas de linaza y las nueces contienen ácidos grasos saludables y se pueden comer como un bocadillo o agregarse a las ensaladas y platillos principales.



SEMILLAS Y NUECES

Las semillas de linaza y las nueces contienen ácidos grasos saludables y se pueden comer como un bocadillo o agregarse a las ensaladas y platillos principales.



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



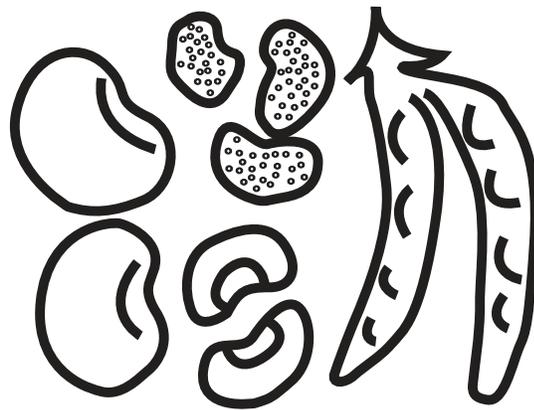
Champions for Change
Arizona Nutrition Network

HEALTHY PROTEINS MEMORY

Healthy proteins are good for your brain! Besides helping your brain function better, protein also improves your memory. That means you'll easily remember important things like homework instructions and test answers. Let's play a round of Healthy Proteins Memory. As a group, we'll work together to turn over each of these cards one-by-one until we've matched up all of our healthy proteins.

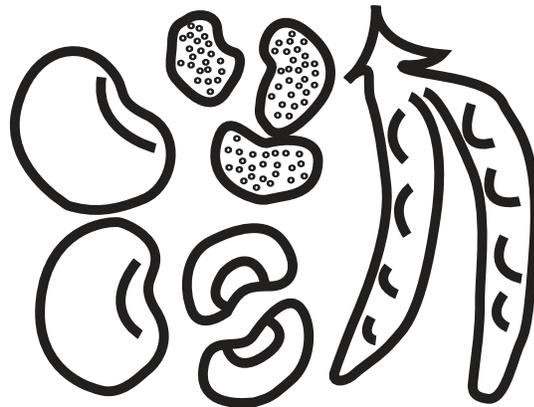
MIXED BEANS

Beans are vegetables that are full of protein and fiber.



MIXED BEANS

Beans are vegetables that are full of protein and fiber.



For more fun games, visit EatWellBeWell.org.



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



Campeones del Cambio

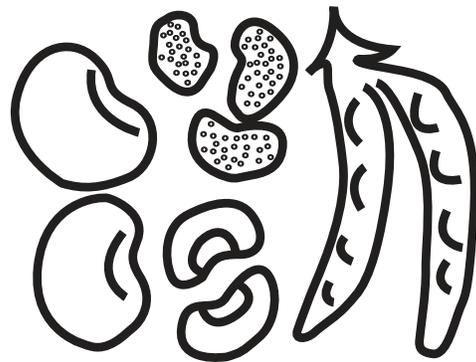
La Red de Nutrición de Arizona

LAS PROTEÍNAS SALUDABLES Y LA MEMORIA

¡Las proteínas saludables son buenas para tu cerebro! Además de ayudar a tu cerebro para que funcione mejor, las proteínas también mejoran tu memoria. Eso significa que vas a recordar fácilmente cosas importantes como las instrucciones para la tarea y las respuestas para la prueba. Vamos a jugar el juego de las Proteínas Saludables para la Memoria. Como grupo, trabajaremos para voltear cada una de estas tarjetas, una por una, hasta que las hayamos emparejado con todas nuestras proteínas saludables.

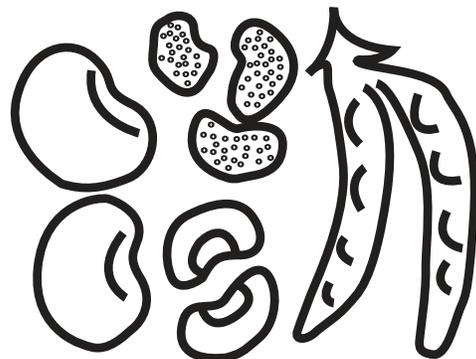
FRIJOLES MIXTOS

Los frijoles son verduras
que están llenas de
proteínas y fibra.



FRIJOLES MIXTOS

Los frijoles son verduras
que están llenas de
proteínas y fibra.



Para más juegos divertidos, visite: ComeSanoViveMejor.org.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.