



RADIO SCRIPTS

Champions for Change: Whole Grains

English

From corn tortillas to whole wheat pasta, there are tons of whole grain foods to choose from. Make sure your family is getting three servings of whole grains every day. Families who make healthy changes are called Champions for Change. Be a Champion for Change in your family. For healthy tips and free recipes, visit [EAT WELL BE WELL DOT ORG](http://EATWELLBEWELL.DOT.ORG) or call 1-800-695-3335.

This message brought to you by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. It provides nutrition assistance to people with low income. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Spanish

Desde las tortillas de maiz hasta la pasta integral, hay una infinidad de comidas de grano entero para escoger. Asegúrese de que su familia está recibiendo las tres porciones de granos enteros todos los días. A las familias que hacen cambios saludables les llamamos Campeonas del Cambio. Sea una Campeona del Cambio en su familia. Para consejos saludables y recetas gratuitas, visite [COME SANO VIVE MEJOR PUNTO ORG](http://COME.SANO.VIVE.MEJOR.PUNTO.ORG) o llame al 1-800-695-3335.

Este mensaje fue traído a usted por el Programa de Nutrición Suplementaria del Departamento Federal de Agricultura. Ofrece ayuda de nutrición a personas de escasos recursos. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en sus servicios y en el empleo.