

## Fit for Life - Healthy Foods that Fuel You!

Dear Parents (Learning Partners),

It is important to encourage children to become educated consumers who select foods for a healthy lifestyle. Have children go grocery shopping with you and have them read the labels on the food items. Talk about the four food groups; meat, fruits, vegetables, and grains. Then when choosing different items, have them identify what food group they are from. Have children spend time in the kitchen with you watching and helping you prepare meals. This will help children to see the importance of healthy foods for a fit lifestyle.

### Fit for Life - Healthy Foods That Fuel You! Activity

We should have a variety of lean meat, fruits, vegetables and grains in our diet daily. Fruits and vegetables are colorful and helpful to our bodies. Wise choices for lean meats are fish and poultry. Whole grains such as wheat bread and brown rice are better choices than white bread or white rice.

### Food Log

Make a list of meats you have tasted. What are your favorites?

---

---

---

Make a list of fruits that you have tasted. What are your favorites?

---

---

---

Make a list of vegetables that you have tasted. What are your favorites?

---

---

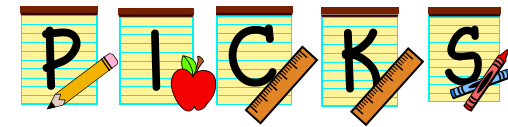
---

Make a list of grains that you have tasted. What are your favorites?

---

---

---



### Activities that Fuel You!

- ✚ Try a new recipe that is low in calories and prepare it with a friend.
- ✚ Plant a vegetable garden indoors. Start with warm weather plants such as tomatoes, peppers, and squash.
- ✚ The next time you fire up the outside grill, add some variety to your barbecue by roasting vegetables such as tomatoes, broccoli, squash, mushrooms or peppers on a skewer. Simply cut up vegetables into chunks, place onto skewers, lightly spray with an olive oil pan spray, sprinkle on desired seasoning and roast 2-5 minutes on the grill.
- ✚ Have an overnight camp-out in your living room. Set up a tent, use flashlights for lights, tell spooky stories and sing campfire songs. **Bonus:** NO mosquitoes to contend with!
- ✚ Get lots of rest. In order to enjoy fun activities, it's important to recharge your system. Take time to relax every day and get adequate sleep every night.
- ✚ The next time you prepare a meal, divide your plate into 4's by the lean meat, fruits, vegetables, and whole grains.
- ✚ When grocery shopping be sure to read the labels and look at the calories, salt, and fat content.
- ✚ **Just for Kids: Set a reasonable goal using S.N.A.C.K.** The best kind of goals are ones that you can meet! If you set goals that are too hard, you may end up giving up on making changes. One way to set goals that you can meet is to use the S.N.A.C.K system.

- S = Small** - Is this goal small enough that I can accomplish it in a short period of time?
- N = Need** - Is this a change that I need to make for better health?
- A = Achievable** - Can I achieve this goal? Will I need the help of others to meet this goal? Is it a goal that I can really accomplish?
- C = Count** - Can I count it? Is this a goal that I can count and measure my progress?
- K = Knowledge** - Do I know enough to set this health goal? Where would I find more information on this topic?

## Mantenerse en Forma de por Vida – ¡Alimentos Saludables que te dan Energía!

Estimados padres (compañeros de aprendizaje):

Es importante animar a los niños para que sean consumidores bien informados que seleccionan los alimentos para un estilo de vida saludable. Hagan que sus hijos vayan a comprar los alimentos con ustedes y que lean las etiquetas de los mismos. Hablen sobre los cuatro grupos de alimentos; carnes, frutas, verduras, y granos. Luego, cuando escojan diferentes artículos, hagan que ellos identifiquen a qué grupo de alimentos pertenecen. Hagan que sus hijos pasen un tiempo en la cocina con ustedes mirando y ayudándoles a preparar los alimentos. Esto les ayudará a los niños a entender la importancia de los alimentos saludables para un estilo de vida saludable.

### Mantenerse en Forma de por Vida – Actividades sobre Alimentos Saludables que te dan Energía

Deberíamos consumir una variedad de carnes magras, frutas, verduras y granos en nuestra dieta todos los días. Las frutas y las verduras son coloridas y ayudan a nuestros cuerpos. Buenas opciones para carnes magras serían pescado y aves. Granos enteros tales como el pan y el arroz integral son mejores opciones que el pan o el arroz blanco.

#### Registro de los Alimentos

Hagan una lista de las carnes que han probado. ¿Cuáles son sus favoritas?

---

---

---

Hagan una lista de las frutas que han probado. ¿Cuáles son sus favoritas?

---

---

---

Hagan una lista de las verduras que han probado. ¿Cuáles son sus favoritas?

---

---

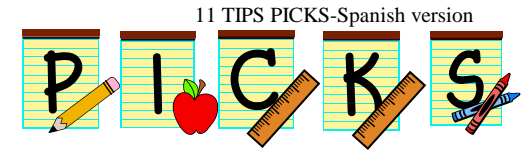
---

Hagan una lista de los granos que han probado. ¿Cuáles son sus favoritos?

---

---

---



11 TIPS PICKS-Spanish version

### ¡Actividades que te dan Energía!

- ✚ Prueben una nueva receta que sea baja en calorías y prepárenla con un amigo.
- ✚ Siembren una huerta interior. Comiencen con las plantas de clima caliente tales como tomates, pimientos y calabacín.
- ✚ La próxima vez que enciendan la parrilla, agreguen algo de variedad a su barbacoa asando verduras tales como tomates, brócoli, calabacín, champiñones o pimientos en un pincho. Simplemente corten las verduras en pedazos, colóquenlos en los pinchos, rocíenlas con un poco de aceite de oliva, espolvoréenlas con la sazón que deseen y cocíenlas de 2 a 5 minutos en la parrilla.
- ✚ Acampen por una noche en su sala. Levanten una tienda de acampar, usen linternas, cuenten historias espeluznantes y canten canciones de fogatas. **Bonos:** ¡NO tienen que lidiar con mosquitos!
- ✚ Descansen bastante. Con el fin de disfrutar de las actividades divertidas, es importante recargar su sistema. Dediquen tiempo a relajarse todos los días y duerman lo suficiente todas las noches.
- ✚ La próxima vez que preparen la comida, dividan su plato en cuartos para la carne magra, frutas, verduras, y granos enteros.
- ✚ Cuando compren los alimentos, asegúrense de leer las etiquetas y mirar el contenido de calorías, sal, y grasa.
- ✚ **Solo para los Estudiantes: Establezcan una meta razonable utilizando S.N.A.C.K.** ¡La mejor clase de metas son aquellas que puedes cumplir! Si estableces metas que son muy difíciles, quizá termines desistiendo de hacer cambios. Una manera de establecer metas que puedas cumplir es usar el sistema S.N.A.C.K.

**S = Pequeño** – ¿Es esta una meta bastante pequeña que puedo cumplir en un corto período de tiempo?

**N = Necesario** – ¿Es éste un cambio que necesito hacer para una mejor salud?

**A = Realizable** – ¿Puedo realizar esta meta? ¿Necesitaré la ayuda de los demás para lograr esta meta? ¿Es ésta una meta que realmente puedo cumplir?

**C = Cuantificable** – ¿Puedo cuantificarla? ¿Es ésta una meta en la que puedo contar y medir mi progreso?

**K = Conocimiento** – ¿Sé lo suficiente para establecer esta meta saludable? ¿Dónde puedo encontrar más información sobre este tema?

## Anfòm pou la Vi – Manje Nourisan ki ba ou Enèji!

Chè Paran (Patnè nan Edikasyon),

Li enpòtan pou ankouraje timoun yo tounen konsomatè edike nan chwazi manje pou yo viv ansante. Mennen timoun yo ale fè makèt avèk ou epi fè yo li etikèt ki sou manje yo. Pale sou kat gwoup manje yo; vyann, fwi, legim, ak grenn. Lè w ap chwazi atik diferan, fè yo idantifye nan ki gwoup manje yo sòti. Fè timoun yo pase tan nan kwizin nan avèk ou pou gade epi ede ou prepare manje. Sa ap ede timoun yo wè enpòtans ki genyen nan manje ki nourisan pou yon mòdvi anfòm.

### Anfòm pou la Vi – Manje Nourisan ki ba ou Enèji! Aktivite

Nou ta dwe genyen yon varyete vyann mèt, fwi, legim, ak grenn nan rejim alimantè nou chak jou. Fwi ak legim yo kolore epi yo itil pou kò nou. Chwa ki saj pou vyann ki san grès se pwason ak volay. Tankou pen ble ak diri jòn se meye chwa pase pen blan oswa diri blan.

Fè yon lis vyann ou te goute? Ki sa ou pi renmen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fè yon lis fwi ou te goute. Ki sa ou pi renmen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

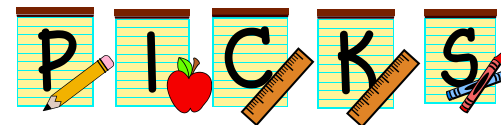
Fè yon lis legim ou te goute. Ki sa ou pi renmen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fè yon lis grenn sereyal ou te goute. Ki sa ou pi renmen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Aktivite k ap ba ou Enèji!

- ✚ Eseye yon resèt nouvo ki pa gen anpil kalori epi prepare l ak yon zanmi.
- ✚ Plante yon jaden legim andedan kay la. Kòmanse avèk plant tanperati cho tankou tomat, piman ak joumou.
- ✚ Pwochè fwa w ap fè griyad deyò, ajoute kèk varyete nan babekyou w tankou grye legim tankou tomat, bwokoli, joumou, dyondyon oswa piman sou yon bwochèt. Senpleman koupe legim an moso, mete l sou bwochèt la, espre lejèman lwil doliv, simen epis ou vle epi boukannen 2-5 minit sou gri a.
- ✚ Fè yon pwogram kan nan nwit nan salon w. Fikse yon gwo tant twal, sèvi ak flach pou limyè. Rakonte istwa Spooky epi chante chan boukan dife. **Bonis:** ou PAP fè fas ak moustik!
- ✚ Pran anpil repo. Pou ka jwi aktivite amizan, li enpòtan pou ou rechaje sistèm ou. Pran tan pou detann ou chak jou epi dòmi ase chak swa.
- ✚ Pwochè fwa w ap prepare yon manje divize asyèt ou an kat pòsyon, vyann san grès, fwi, legim, ak grenn antye.
- ✚ Lè w ap fè pwovizyon asire w ou li etikèt yo epi gade kantite kalori yo, sèl, ak kontni grès.
- ✚ **Pou Timoun Sèlman: Fikse yon bi rezonab lè w ap sèvi S.N.A.C.K.**

Objektif ki pi bon se sa ou ka satisfè! Si ou fikse objektif ki twò difisil ou tonbe nan fè chanjman. Youn nan fason pou fikse objektif ou ka satisfè se sèvi ak sistèm S.N.A.C.K la.

**S = Small (Piti)** – Eske objektif sa a piti ase pou kapab akonpli l nan yon ti bout tan?

**N = Need (Bezwen)** – Èske sa se yon chanjman mwen bezwen fè pou yon pi bon sante?

**A = Achievable (Reyalizab)** – Èske mwen ka reyalize objektif sa a? Èske m ap bezwen èd lòt moun pou mwen satisfè objektif sa a? Èske se yon objektif mwen ka vrèman akonpli?

**C = Count (Konte)** - Èske mwen ka konte li? Èske sa se yon objektif mwen ka konte ak mezire pwogrè mwen?

**K = Knowledge (Konesans)** – Èske mwen konnen ase pou m fikse objektif sa a pou santé m? Ki kote mwen ka jwenn plis enfòmasyon sou sijè a?

**Em boa forma para toda vida – Alimentos saudáveis para sua alimentação!**

Prezados pais (parceiros de aprendizado),

É muito importante incentivar seus filhos a se tornarem consumidores disciplinados ao selecionar alimentos para um estilo de vida saudável. Faça as compras de supermercado junto com as crianças e peça que elas leiam os rótulos dos produtos alimentícios. Fale sobre os quatro grupos de alimentos; carnes, frutas, legumes/verduras, e cereais. Então ao selecionar alimentos diferentes, peça-lhes que identifique o grupo a que pertence o alimento. Faça com que as crianças passem algum tempo junto com você na cozinha observando-lhe e ajudando no preparo das refeições. Isto vai fazer com que elas aprendam a importância dos alimentos saudáveis para um estilo de vida em boa forma.

**Em boa forma para toda vida – Alimentos saudáveis para a sua boa alimentação! Atividade**

Nós devemos consumir uma variedade de carnes magras, frutas, legumes/verduras e cereais em nossa alimentação diária. As frutas e as verduras são coloridas e úteis para o nosso organismo. As escolhas moderadas de carnes magras são peixe ou frango. Os Cereais integrais como pão e arroz integrais são as melhores escolhas, ao invés de pão ou arroz branco.

**Relação de alimentos**

Faça uma lista dos tipos de carne que você já experimentou. Quais são as prediletas?

---

---

---

Faça uma lista das frutas que você já experimentou. Quais são as prediletas?

---

---

---

Faça uma lista das verduras/legumes que você já experimentou. Quais são os prediletos?

---

---

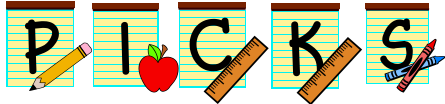
---

Faça uma lista dos cereais que você já experimentou. Quais são os prediletos?

---

---

---



**Atividades que contribuem para a sua boa Alimentação!**

- ✚ Experimente uma nova receita que seja de baixa caloria e prepare-a com um amigo.
- ✚ Plante uma horta dentro de casa. Comece com plantas originárias de climas quentes como os tomates, pimentões, e abóboras.
- ✚ Na próxima vez que acender a churrasqueira fora da casa, acrescente algumas variedades ao seu churrasco, como por exemplo legumes tostados, como tomates, brócolis, abóboras, cogumelos ou pimentões no espeto. Simplesmente corte os legumes em cubos, coloque-os no espeto, borrifando com um pouco de azeite de oliva em spray, salpique os temperos de sua preferência e leve para grelhar de 2 a 5 minutos.
- ✚ Acampe na sala de sua casa durante a noite. Arme uma tenda, use lanternas como iluminação, conte histórias fantasmagóricas e cante melodias próprias de acampamento. Bônus: SEM ter que combater os mosquitos!
- ✚ Descanse bastante. Com a finalidade de aproveitar o lazer, é importante recarregar o seu físico. Tire um tempo para relaxar todos os dias e durma o suficiente todas as noites.
- ✚ Na próxima vez que preparar uma refeição divida seu prato em quartos de carne magra, frutas, verduras, e cereais integrais.
- ✚ Ao fazer compras de alimentos, preste atenção nas descrições do rótulo e quantidade de calorias, sal, e gordura.
- ✚ **Só para as crianças: Estabeleça uma meta apropriada usando o S.N.A.C.K.**  
As melhores metas são aquelas que vocês próprios poderão cumprir! Se vocês estabelecerem metas que sejam muito difíceis de cumprí-las, talvez desistam de fazer as mudanças. Uma das maneiras de estabelecer metas que possam cumprir é usar o sistema S.N.A.C.K.

**S = Small** (curta) – Esta meta é curta o suficiente para que eu possa cumprí-la em pouco tempo?  
**N = Need** (necessário) – É necessário que eu faça esta mudança para melhorar a saúde?  
**A = Achievable** (cumprimento) – Poderei cumprir com esta meta? Eu preciso da ajuda de outras pessoas para cumprir com esta meta? Esta é uma meta que poderei realmente cumprir?  
**C = Count** (contar)- Posso contá-la? Posso contar esta meta e medir o meu progresso?  
**K = Knowledge** (conhecimento) – Eu tenho conhecimento suficiente para estabelecer esta meta saudável? Onde posso encontrar informações sobre este assunto?