



Water is Best!



Soda, sports drinks, and even 100% fruit juice contain a lot of sugar, which is unhealthy for us. **Drink water throughout the day to stay hydrated and healthy!**

Add cut fruit, vegetables, or herbs to flavor your water!
Use the suggestions below or make up your own recipe.



Flavored Water Recipe

Ingredients:

- Water bottle
- Water
- _____
- _____
- _____

Directions:

- 1) Cut fruit, vegetables, or herbs into pieces
- 2) Add to water
- 3) Stir, and enjoy!
- 4) For more flavor, refrigerate overnight

Remember to share this information with your family and friends!



¡El agua es lo mejor!



Las sodas, bebidas deportivas, y jugo 100% de fruta contienen mucha azúcar, lo cual no es saludable. **¡Bebe agua durante el día para mantenerte hidratado y sano!**

¡Añade frutas, verduras, o hierbas a tu agua!
Usa las sugerencias de abajo o crea tu propia receta.



Receta de agua con sabor

Ingredientes:

- Botella de agua
- Agua
- _____
- _____
- _____

Pasos:

- Cortar frutas, verduras, o hierbas en pedazos
- Añadir al agua
- ¡Remover y disfrutar!
- Para darle más sabor, déjela en el refrigerador durante la noche!

¡Acuérdate de hablar con tu familia sobre lo que has aprendido hoy!



Check the Label!

The nutrition labels on packaged foods and drinks gives us important information about the food or drink.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 15mg	5%
Potassium 12mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 0 g	0%
Sugars 35g	
Protein 9g	18%
Vitamin A 2%	Calcium 30%
Vitamin D 25%	


See the boxes below with the nutrients that get a **green light** (look for), **yellow light** (limit), and **red light** (avoid)



Look For:


1. _____
2. _____
3. _____

and _____



Limit:

1. _____
2. _____
3. _____



Avoid:

1. _____
2. _____

Remember to share this information with your family and friends!




¡Comprueba la etiqueta!

Las etiquetas nutricionales de los alimentos empaquetados nos dan información importante sobre el alimento o bebida.


Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 200	
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 15mg	5%
Potassium 12mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 0 g	0%
Sugars 35g	
Protein 9g	18%
Vitamin A 2%	Calcium 30%
Vitamin D 25%	

Escribe abajo los nutrientes que corresponden con el **semáforo verde** (busca), **semáforo amarillo** (limita), y **semáforo rojo**




Busca:

1. _____
2. _____
3. _____
- Y _____



Limita:

1. _____
2. _____
3. _____



Evita:

1. _____
2. _____

¡No te olvides de hablar con tu familia sobre lo que has aprendido hoy!



Eat a Healthy Portion!

Portion sizes have increased a lot in the last 50 years.
It's easy to eat more than we need without realizing it.
Use these suggestions to help you choose a healthy portion size!

Pick two or more of these strategies to try out at home this week!

1

**Use smaller plates,
bowls, and cups**



2

**Start with a smaller
portion**



3

**Know the size of a
healthy serving**



4

**Take your time
while you eat**



5

**Only eat more if you
are hungry**



Remember to share this information with your family and friends!



¡Come una porción saludable!

Los tamaños de las porciones han aumentado mucho en los últimos 50 años. Es fácil comer más de lo que necesitamos sin darnos cuenta. ¡Usa las sugerencias incluidas abajo para ayudarte a elegir el tamaño de una porción saludable!

¡Elige dos o más de estas estrategias para intentarlas en casa esta semana!

1 Usa platos, tazones, y tazas más pequeños



2 Empieza con una porción más pequeña



3 Conoce el tamaño de una porción saludable



4 Toma tu tiempo mientras comes



5 Come más solamente si sigues con hambre



¡Acuérdate de hablar con tu familia sobre lo que has aprendido hoy!

Easy Breakfasts

1.

A serving of strawberries, and a piece of whole wheat toast with an egg



2.

A cup of plain yogurt with a serving of blueberries and nuts



3.

A cup of oatmeal with raspberries and blueberries



4.

A piece of grapefruit, and half an English Muffin with 1 tablespoon of peanut butter



5.

A serving of cheerios with milk, and a banana



Desayunos Fáciles

1.

Una ración de fresas y una tostada de pan integral con un huevo



2.

Una taza de yogur "plain" (sin sabor) con una ración de arándanos y nueces



3.

Avena con frambuesa y arándanos



4.

Un trozo de toronja y la mitad de un English muffin con 1 cucharada de mantequilla de maní



5.

Una ración de cheerios con leche y un banano

