

## How Active is Your Family?

Being active makes you feel good. How much do you and your family go outside and play? You are your child's most important teacher. You can help your children develop skills they can use their whole lives by being active together. Be more active with your child, and they can develop healthy behaviors.

**Did you know...?**  
Today's kids spend more time sitting than at any other time in U.S. history!



### Some benefits of physical activity:

- Better sleep
- Healthier now and in the future
- More successful in school
- Better self-esteem
- More enjoyment around family and friends
- Healthier bones and muscles

### RECIPE

## Fruit/Veggie Smoothie



### Ingredients

- 2 cups frozen fruit/veggies
- 1 cup water

### Directions

- 1 Blend until smooth.
- 2 For fruit smoothies: Adjust to your taste with bananas, low-fat milk or low-fat yogurt. For vegetable smoothies: Adjust to your taste with lemons.

**Serves 4**

\$2-\$4 Total \$0.50-\$1.00 / Serving

**Rethink your drink!**

Just 3 more weeks to  
**FUN DAY!**

Encourage your children to complete their passports. The more activities and recipes they complete and you sign, the more fun they can have at the

**Eat Smart to Play Hard Fun Day.**



### Why should your child avoid refined sugars?

Although sugars are used as fuel for the body, too much of it (especially those sugars added to soda) can have negative effects on our health. Choose drinks with natural sugars as found in 100% fruit juice or fruit infused water.

Next time you go shopping, look for **No added sugar** on the label.

Sugar = HIGH calories + LOW nutrients. Consuming more calories from sugar can cause weight gain. Consuming too much sugar puts you at risk for high cholesterol, high blood pressure, diabetes, and liver disease.

**12-OZ CAN OF SODA**

**Nutrition Facts**  
Serving Size 1 can (12 fl. oz.)  
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 140	
Total Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	0%
Total Carbohydrate 40g	
Sugars 40g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%

equivalent of 10 teaspoons of added sugar



**Eat Smart to Play Hard**

## ¿Es su familia activa?

La actividad física nos hace sentir bien. ¿Cuánto tiempo va afuera con su familia a jugar? ¡Usted es el maestro más importante de su hijo! Puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades que puede utilizar toda su vida, al ser activos juntos. Haga más actividades físicas con sus hijos, y pueden desarrollar conductas saludables.



**¿Sabía que...?**  
 ¡Los niños de hoy pasan más tiempo sentados que en cualquier otro momento en la historia de los Estados Unidos!

**RECETA**

### Bebida de frutas/vegetales



**Ingredientes**

- 2 tazas de fruta o vegetales congelados
- 1 taza de agua

**Instrucciones**

- 1 Licúe.
- 2 Para bebida de frutas: Añada al gusto bananas, leche sin grasa o yogurt bajo en grasa. Para bebida de vegetales: Añada limón al gusto.

**Rinde para 4**

\$2-\$4 Total \$0.50-\$1.00 / Porción

**¡Piense bien su bebida!**

**Algunos beneficios de la actividad física:**

- Dormir mejor
- Ser más saludable ahora y en el futuro
- Ser más exitoso en la escuela
- Mejora la autoestima
- Disfrutar tiempo de familia y amigos
- Mantener huesos y músculos sanos

¡Solo tres semanas más hasta

# FUN DAY!

Anime a su niño a completar su pasaporte. Entre más actividades y recetas completen y ustedes firmen, más se divertirán en el

Día de Diversión de **Come Inteligente para Jugar Duro.**



### ¿Porqué su hijo debe evitar azúcar refinada?

Aunque los azúcares se utilizan como combustible para el cuerpo, el exceso, especialmente de azúcar agregada como en la soda, puede tener efectos negativos en nuestra salud.

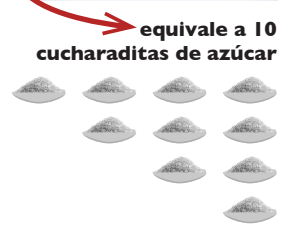
La próxima vez que vaya de compras, busque **Sin azúcar agregada** en la etiqueta.

Azúcar = ALTA en calorías + Baja en nutrientes. Es posible que se sienta lleno por un tiempo, pero su cuerpo recibe muy poco valor nutricional y rápidamente exige otros alimentos. Consumir demasiadas calorías puede causar aumento de peso. El consumo excesivo de azúcar está relacionado con el riesgo de tener colesterol alto, presión alta, diabetes y enfermedades del hígado.

**12-OZ CAN OF SODA**

**Nutrition Facts**  
 Serving Size 1 can (12 fl. oz.)  
 Servings Per Container 1

Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 140	
Total Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	0%
Total Carbohydrate 40g	8%
Sugars 40g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%



**Eat Smart to Play Hard**