

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. Support activity 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!

RECIPE

Fast Melon Sorbet

Serves 4



Recipe and photograph by Leanne Brown
www.leannebrown.com

Ingredients

- 2 cups frozen melon
- 1/2 cup plain yogurt
- 2 tbsp sugar
- 1 tsp vanilla or lime juice (Optional)

Directions

- 1 Cube and freeze half of a watermelon, honeydew, or cantaloupe.
- 2 Add all ingredients to a blender of food processor, and blend until smooth.



Benefits of physical activity:

- Better sleep
- Decrease risk of chronic illness
- More successful in school
- Better self-esteem
- More enjoyment around family and friends
- Healthier bones and muscles

Just 1 more week to

FUN DAY!

Encourage your children to complete their Fun Books. 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.



Rethink your drink!

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, tooth decay, and liver disease.



equivalent of 10 teaspoons of added sugar!



Find us on: Eat Smart to Play Hard

¿Qué Tan Activa es Su Familia?

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!

RECETA

Sorbete de Melón Rápido



Receta y fotografía de Leanne Brown
www.leannebrown.com

Rinde para 4

Ingredientes

- 2 tazas de melón congelado
- 1/2 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de vainilla o lima (opcional)

Instrucciones

- 1 Corte en cubitos y congele la mitad de una sandía, un melón dulce o un melón cantalupo.
- 2 Añade todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta que quede suave.



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 1 semana 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.**



¡Piense bien su bebida!

¿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.

Lata de refresco de 12 oz

Nutrition Facts

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

Amount Per Serving

Calories 140

% Daily Values*

Total Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 0%

Total Carbohydrate 40g 80%

Protein 0g 0%

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 0%

Sugars 40g

equivalente a 10 cucharaditas de azúcar



Encuétranos en:



Eat Smart to Play Hard