



# Eat Smart to Play Hard

# @HOME

## Why are fruits and vegetables so important?

- They give your body a strong defense against disease.
- They contain natural antioxidants, vitamins, minerals, and that help keep your body working at its best.
- They help reduce the risk of stroke.
- They help reduce the risk of heart disease.
- They help prevent obesity, which is a major risk factor for Type 2 diabetes and cancer.



**Want your kids to reach for a healthy snack?  
Make sure fruits and veggies are in reach.**

**Other Resources:** If your child has an Eat Smart to Play Hard fun book, be sure to try a recipe and activity. A copy can also be found on our Facebook page.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>

USDA is an equal opportunity provider and employer. Printing of this material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP.

## Physical Activity Idea

### Round-the-Clock Fitness:

8am: 8 push-ups

9am: 9 squats

10am: 10 jumping jacks

11am: 11 arm circles

12 noon: 12 sec. jog-in-place

Rockstar level: Double your exercises!



*Do this at least 3 times a week.*

Connect with Eat Smart to Play Hard on Facebook!



**Eat Smart to Play Hard**



# Eat Smart to Play Hard

# @HOME

## ¿Por qué son tan importantes las frutas y verduras?

- Ellas dan a su cuerpo una fuerte defensa contra las enfermedades.
- Contienen vitaminas naturales, minerales y antioxidantes que ayudan a mantener su cuerpo trabajando de la mejor manera.
  - Son buenas para reducir el riesgo de derrame cerebral.
  - Son útiles para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
  - Esto ayuda a prevenir la obesidad que es un gran factor de riesgo para diabetes tipo 2 y cáncer.



## ¿Quiere que sus hijos tengan bocadillos saludables?

Asegúrese que las frutas y vegetales estén al alcance.

**Otros recursos:** Si su hijo tiene un librito de Eat Smart to Play Hard, pruebe las recetas y actividades. Este librito también lo puede encontrar en nuestra página de Facebook.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>

## Idea de Actividad Física

### Activo a toda hora:

8am: 8 lagartijas

9am: 9 sentadillas

10am: 10 saltos de tijera

11am: 11 círculos de brazos

12 medio día: 12 segundos trotando en el mismo lugar

Nivel campeón: ¡Duplique sus ejercicios!



Haga esto por lo menos 3 veces a la semana.

¡Conéctate con Eat Smart to Play Hard en Facebook!

