

Family Letter Fabulous Fruits



Fabulous Fruit

It's not easy to watch out for added sugars in foods. Less than 10% of your total calories should come from added sugars. Added sugars are found in many processed foods and drinks.

Try the fun *low-added sugar* recipe below. Everyone can make their own delicious fruit parfait.

The plain yogurt is creamy and sour, the fruit will provide the sweet taste, and the low-sugar cereal gives it a nice crunch!

Buy canned fruit in juice, not syrup, to keep that added sugar out.

Scan this QR code to watch a video on how to make this low-sugar healthy snack.



Fruit Parfait

Ingredients:

- plain yogurt
- 1 can of mandarin oranges
- 1 can diced pineapple
- blueberries
- low-sugar cereal or granola

Directions:

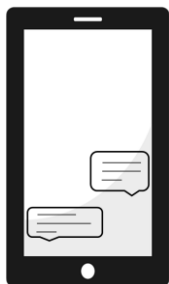
1. Drain and rinse canned fruits, and rinse blueberries.
2. Spoon yogurt into the bottom of a clear plastic cup or glass.
3. Layer fruit, cereal, and more yogurt.
4. Eat and enjoy this low sugar treat together.



Physical Activity

Experts recommend that children be active for at least one hour per day. When parents are active children are more likely to be active, too. Here's a fun and easy activity to try at home:

- Everyone has a scarf. Practice tossing the scarf in the air and catching it with your left hand, then your right hand, then both hands. Help children learn which is their left and right hand (your left hand makes an L when looking at its back).
- Play some music and everyone practices different movements using their scarves (around their feet, overhead, shaking side to side, twirling, etc.) Model various movements for the children and give them chances to choose the moves.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts that inspire and inform you and your family on ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources, and information about events in your area.

To sign up, text the word "**FOOD**" to the phone number **21333** and answer 3 simple questions.





Frutas Fabulosas

No es fácil contar las azúcares añadidas en los alimentos. Menos del 10% de las calorías totales deben venir de azúcares añadidas. Las azúcares añadidas se encuentran en muchos alimentos y bebidas procesados. Pruebe ésta receta divertida baja en azúcar. Todos pueden hacer su propio delicioso parfait de frutas. El yogurt natural es cremoso y agrio, la fruta proporcionan el sabor dulce y el cereal bajo en azúcar lo hace crujiente!
Compre fruta enlatada en jugo, no en jarabe, para que no contenga azúcar agregada.

Escanee este código QR para ver un video sobre cómo hacer este postre saludable y bajo en azúcar.



Parfait de Frutas

Ingredientes:

- yogurt natural
- 1 lata de mandarinas
- 1 lata de piña en trocitos
- arándanos/Moras azules
- cereal o granola bajo en azúcar

Instrucciones:

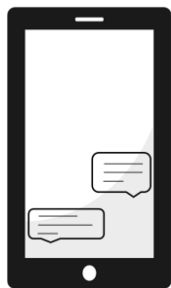
1. Escurrir y enjuagar las frutas enlatadas, y enjuagar los arándanos.
2. Colocar una cucharada de yogurt en un vaso o taza transparente.
3. Agregue fruta, cereal y más yogurt en capas.
4. Coman y disfruten este postre juntos.



Actividad Física

Los expertos recomiendan que los niños estén activos por lo menos una hora al día. Cuando los padres son activos, es más probable que los niños también sean activos. Aquí hay una actividad divertida y fácil para probar en casa:

- Todos toman una mascada. Practiquen lanzando la mascada al aire y atrapándola con la mano izquierda, luego con la mano derecha, luego con ambas manos. Ayude a los niños a aprender cuál es su mano izquierda y derecha (su mano izquierda hace una L al verla por la parte de atrás).
- Toquen música y todos practican diferentes movimientos usando sus mascadas (alrededor de los pies, arriba, de un lado al otro, girando, etc.). Modele varios movimientos para los niños y déles la oportunidad de elegir los movimientos.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de textos gratuitos semanales que lo inspiraran e informaran a usted y a su familia sobre maneras de comer bien y mantenerse activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área.

Para registrarse, mande por mensaje de texto la palabra “COMIDA” al número de teléfono 21333 y conteste 3 preguntas sencillas.

