

SECTION 5.

# EDUCATIONAL CONTENT TO SUPPORT HEALTHFUL LIFESTYLE PRACTICES:

## BULLETIN COLUMNS & SUGGESTED RESOURCES

[HEALTHFUL LIFESTYLES](#)

[FRUITS AND VEGETABLES](#)

[HEALTHFUL BEVERAGES](#)

[TIPS FOR HEALTHFUL HOLIDAYS](#)

[GOVERNMENT ASSISTANCE PROGRAMS](#)



## BULLETIN COLUMNS & SUGGESTED RESOURCES

**WHY?** A weekly bulletin column relating to nutrition and health (that may include helpful resources) will help educate parishioners about healthful lifestyle practices and support behavioral change.

**HOW:** When writing your column, keep these helpful tips in mind:

- Include an identifying logo or message with each column so readers know the column is associated with the Health/Food Justice Ministry.
- Keep the column short and to the point. Include only 1 key message.
- Make sure the column is written at a 5th grade literacy (reading) level.
- Include a colorful photo.
- Translate the column into different languages to foster inclusivity.
- Include a resource list for additional information.
- In addition to columns about healthful eating, consider columns about physical activity, upcoming holidays, community events, and government food-assistance programs. Consider publishing interviews with key stakeholders to “put a face” on your ministry and create interest and buy-in.

### Sample Column

#### Good Works

Food Justice MHT: dedicated to uniting faith and nutrition, empowering MHT parishioners to create healthy bodies, minds and communities—one family at a time.



Did you know: Autumn has arrived and with the cooler weather comes delicious fall vegetables! The pumpkin is a well-known symbol for fall, but other fall vegetables include sweet potatoes, squash, and eggplant. All vegetables are healthy, but yellow and orange vegetables are especially good for you. They are full of vitamins that help prevent cancer and can help you see in the dark!

**Tip of the week:** Fall vegetables can be prepared in many different ways. Thinly slice eggplant, and drizzle olive oil on top. Broil for 1-2 minutes on each side. Sprinkle with Parmesan cheese for a delicious treat! Chop winter squash or sweet potatoes into cubes; steam or add to other vegetables like carrots and onions to make a delicious soup.

Justicia Alimentaria MHT: dedicado a unir la Fe y la nutrición, permitiendo a los feligreses de MHT a crear cuerpos, mentes y comunidades sanas - Una familia a la vez

**Sabias:** ¡El otoño ha llegado y con el tiempo más frío llegan deliciosas verduras de otoño! La calabaza es un símbolo muy conocido para el otoño, pero otras verduras de otoño incluyen camotes, calabaza, y berenjena. Todas las verduras son saludables, pero verduras amarillas y anaranjadas son especialmente buenas para usted. ¡Están llenas de vitaminas que pueden prevenir cáncer y pueden ayudarte ver en la oscuridad!

**El consejo de la semana:** Las verduras de otoño pueden ser preparadas en diferentes maneras. Por ejemplo, corte rebanadas de berenjenas, y salpica aceite de olivo en cada lado. Ase por 1-2 minutos en cada lado. ¡Salpica con queso parmesano para un aperitivo delicioso! Corte calabazas de invierno o camotes en pedacitos; cocínelas al vapor o adjunta otras verduras como zanahorias y cebollas para hacer una sopa deliciosa.

## Columns Included in the Toolkit, Organized by Subject Matter and Language<sup>1</sup>

### Healthful Lifestyles; Estilos de vida Saludables; Lối Sống Khỏe Mạnh

ChooseMyPlate.gov: The USDA Food Guide	8
Elija MiPlato	9
Chọn Thức Ăn	9
Portion Control	10
Control de las Porciones	11
Kiểm soát phần ăn	11
Cooking with Herbs, Not Salt	12
Cocinar con Hierbas, Sal No	13
Nấu ăn với thảo mộc, đừng dùng muối	13
Healthy Baking Substitutes	14
Hornear Saludable	15
Những lựa chọn cho cách nướng lò bổ dưỡng	15
Salt and Sodium	16
Sal y Sodio	17
Muối và chất natri	17
Trim the Fat	18
Reduzca la Grasa	19
Bỏ bớt mỡ	19
Protein Foods	20
Comidas de Protein	21
Những thức ăn nhiều chất đạm	21
Dairy Products	22
Productos Lácteos	23
Những sản phẩm làm từ sữa	23
Importance of Calcium	24
La Importancia del Calcio	25
Sự quan trọng của canxi	25
Benefits of Eating Fish	26
Los Beneficios de Comer el Pescado	27
Những lợi ích của việc ăn cá	27
Whole Grains	28
Granos Enteros	29
Ngũ cốc nguyên hạt	29
Breakfast	30
Desayuno	31

<sup>1</sup> All columns are provided in English, Spanish and Vietnamese.

Bữa điểm tâm	31
<b>Snacking for Health</b>	32
Comer Meriendas Sanas	33
Cách ăn vặt tốt cho sức khỏe	33
<b>Healthy Snack Choices</b>	34
Meriendas Sanas	35
Chọn những thứ ăn vặt bổ dưỡng	35
<b>Family Meals</b>	36
Comidas en Familia	37
Bữa cơm gia đình	37
<b>Helping a Picky Eater</b>	38
Ayudar a un Comilón Quisquilloso	39
Giúp trẻ kén ăn	39
<b>Sugar Substitutes</b>	40
Sustitutos Para el Azucar	41
Những chất thay cho đường	41
<b>Healthy Desserts</b>	42
Postres Sanos	43
Những món tráng miệng bổ dưỡng	43
<b>Alcohol</b>	44
Alcohol	45
Rượu	45
<b>Cooking on a Budget</b>	46
Cocinar con un Presupuesto	47
Nấu ăn trên một ngân sách	47
<b>Exercising as a Family</b>	48
Hacer Ejercicios como una Familia	49
Cả gia đình cùng tập thể dục	49
<b>Practicing Food Safety</b>	50
Practicando Seguridad Alimentaria	51
An toàn thực phẩm	51
<b>Fruits and Vegetables; Frutas y Vegetales; Trái cây và rau</b>	
<b>Eat a Variety of Fruits and Vegetables</b>	52
Comer una Variedad de Frutas y Vegetales	53
Ăn nhiều loại trái cây và rau	53
<b>Green, Blue, &amp; Purple Fruits and Vegetables</b>	54
Frutas y Vegetales de Color Verde, Azul y Morado	55
Những loại trái cây và rau có màu xanh lá, xanh biển và tím	55
<b>Red, Yellow &amp; Orange Fruits and Vegetables</b>	56
Frutas y Vegetales de Color Rojo, Amarillo y Anaranjado	57



Màu đỏ màu vàng cam trái cây và rau quả	57
<b>Stone Fruits: Peaches, Nectarines &amp; Plums</b>	58
Frutas con Hueso: Duraznos, Nectarinas y Ciruelas	59
Các loại trái mận đào	59
<b>Berries</b>	60
Bayas	61
Các loại dâu	61
<b>Cooking with Fruit</b>	62
Cocinar con Fruta	63
Nấu ăn với trái cây	63
<b>Tomatoes</b>	64
Tomates	65
Cà chua	65
<b>Fall Vegetables</b>	66
Vegetales del Otoño	67
Rau mùa thu	67
<b>Winter Vegetables</b>	68
Vegetales del Invierno	69
Rau mùa đông	69
<b>Snacking on Fruit, Not Baked Goods</b>	70
Comer Meriendas de Fruta	71
Ăn vặt với trái cây, không ăn đồ nướng	71
<b>Healthful Beverages; Bebidas Saludables; Thức uống</b>	
<b>Drink Water</b>	72
Tome Agua	73
Uống nước	73
<b>Drinking Fluids in Winter</b>	74
Tomar Líquidos en el Invierno	75
Thức uống cho mùa đông	75
<b>Healthy Hot Drinks</b>	76
Bebidas Calientes y Sanas	77
Thức uống nóng và bổ	77
<b>Rethink Your Drink: Smoothies</b>	78
Repensar su Bebida: Batidos	79
Nghĩ lại về thức uống của bạn: Sinh tố	79
<b>Fruit Flavored Drinks</b>	80
Bebidas con Sabor de Fruta	81
Nước giải khác có vị trái cây	81
<b>Summer Drinks</b>	82
Bebidas del Verano	83

Thức uống mùa hè	83
Refillable Water Bottles	84
Botellas de Agua Rellenable	85
Dùng chai nước đóng lại	85
<b>Tips for Healthful Holidays; Vacaciones Saludables; Ngày Nghỉ Khỏe Mạnh</b>	
Promoting Active Celebrations	86
Celebraciones Activos	87
Thúc đẩy lễ kỷ niệm hoạt động	87
Happy New Year! 7 Tips to Start You on a Year of Health	88
¡Felíz Año Nuevo!	89
Chúc Mừng Năm Mới!	89
Valentine's Day and Chocolate	90
El Día de los Enamorados (Chocolate)	91
Ngày Lễ Tình Yêu	91
Eating During Lent	92
Comer Durante la Cuaresma	93
Ăn uống trong Mùa Chay	93
Easter	94
Pascua	95
Lễ Phục Sinh	95
Father's Day	96
El Día del Padre	97
Ngày Hiền Phụ	97
Labor Day	98
El Día del Trabajo	99
Lễ Lao Động	99
Healthy Halloween Tips	100
Tips Para una Víspera de Todos los Santos Saludable	101
Ngày Halloween	101
Teaching Kids about Eating Candy	102
Enseñar a Los Niños acerca de Comer Dulces	103
Dạy trẻ nhỏ về ăn kẹo ngọt	103
Thanksgiving	104
Día de Acción de Gracias	105
Lễ Tạ Ơn	105
Thanksgiving and Gratitude	106
El día de Acción de gracias y Gratiud	107
Lòng biết ơn	107
Christmas	108
Navidad	109

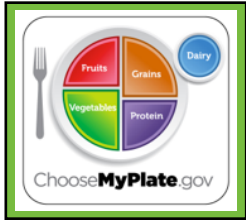
Lễ Giáng Sinh	109
Healthy Celebration Tips	110
Consejos Saludables Celebración	111
Healthy lễ kỷ niệm	111
<b>Government Assistance Programs; Programas de Asistencia del Gobierno; Chính phủ hỗ trợ</b>	
National School Breakfast & Lunch Programs	112
Comidas Ofrecidas en la Escuela	113
Học chương trình bữa ăn sáng và ăn trưa	113
CalFresh (Food Stamps)	114
Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria	115
Phiếu thực phẩm	115



## Healthful Lifestyles; Estilos de vida Saludables; Lối Sống Khỏe Mạnh

### ChooseMyPlate.gov: The USDA Food Guide

**DID YOU KNOW:** The USDA has made nutrition guides for over 100 years? Today we use a simple picture called MyPlate, which



shows a table setting with a plate and a

glass. When serving food, remember to cover half (50%) of your plate with fruits and vegetables. About a third (30%) should be grains like pasta or rice, and about 20% will be protein, like lean meat, chicken, or eggs. Don't forget dairy, which can be a beverage like non-fat milk, or even cheese, which can be part of a mixed dish. First Lady Michelle Obama, whose "Let's Move!" program aims to fight childhood obesity said:

*"Parents don't have the time to measure out exactly 3 ounces of chicken or to look up how much rice or broccoli is in a serving. But we do have time to take a look at our kids' plates. And as long as kids are eating proper portions, as long as half of their meal is fruits and vegetables alongside their lean proteins, whole grains and low-fat dairy, then we're good. It's as simple as that."*

**TIP OF THE WEEK:** See ChooseMyPlate at [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) for healthy eating tips; a diet tracker; food safety information; sample menus and recipes; and other advice that can help you and your family eat more healthfully.

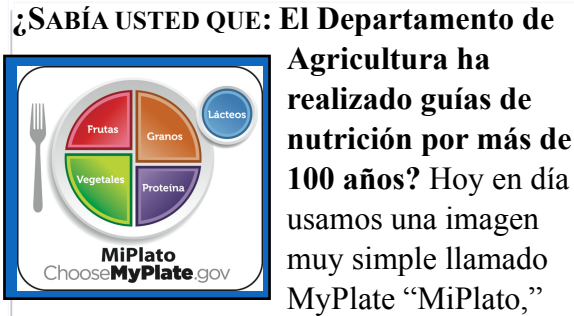
## RESOURCES

- [www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html](http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)
- <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>





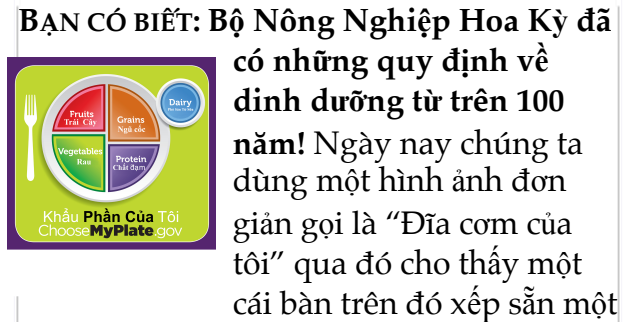
## Elija MiPlato



que muestra una imagen de un plato y un vaso. Al momento de servir la comida, recuerde que la mitad (50%) de su plato debe tener frutas y verduras. Alrededor de un tercio (30%) deben ser granos como pasta o arroz, y alrededor del 20% debe ser proteínas, como carne, pollo, pescado o huevos. Y por supuesto no olvide los lácteos, que puede ser una bebida como leche baja en grasa, o incluso queso, que puede ser parte de un plato mixto. La primera dama Michelle Obama, cuyo programa “Let’s Move!” que tiene como objetivo combatir la obesidad infantil, dijo: *“Los padres no tienen el tiempo para medir exactamente 3 onzas de pollo o de buscar cuantas tazas de arroz o de brócolis una porción. Pero sí tiene tiempo para echar un vistazo a las platos de sus hijos. Y mientras los niños están comiendo porciones adecuadas, siempre y cuando la mitad de su comida sea frutas y verduras, junto con sus proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa, entonces estamos bien. Es tan simple como eso.”*

**Consejo de la semana:** Echa un vistazo [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html). Aquí encontrará consejos alimenticios saludables, un rastreador de la dieta, la información de seguridad alimentaria; ejemplos de menús y recetas, y otros consejos que pueden ayudarle a usted y a su familia a comer más sanamente.

## Chọn Thức Ăn



chiếc đĩa ăn và một cái ly. Khi tiếp thức ăn nên nhớ  $\frac{1}{2}$  đĩa của bạn phải là rau và trái cây,  $\frac{1}{3}$  của phần còn lại là ngũ cốc như nui hay cơm và chót hết là chất đạm như thịt nạc, thịt gà hay trứng. Đừng quên món có chất sữa như sữa không chất béo, phô-mai. Đệ nhất Phu nhân, bà Michelle Obama, người đã chủ xướng chương trình “Let’s Move!” nhằm mục đích ngăn chặn chúng béo phì nơi trẻ em đã phát biểu như sau:

*“Các bậc phụ huynh không có thời giờ để đo lường chính xác 3 ounces thịt gà hay ngó xem có bao nhiêu rau quả hay cơm cho mỗi bữa ăn. Nhưng chúng ta có thời giờ để nhìn vào đĩa thức ăn của con em mình. Và bao lâu con em chúng ta ăn những loại thức ăn theo tỷ lệ từng phần, bao lâu phần nửa bữa ăn của chúng gồm trái cây và rau kèm theo các loại thịt nạc, ngũ cốc và sữa chua, khi đó chúng ta được an tâm. Rất là đơn giản thôi.”*

**Mẹo vặt trong tuần:** Đăng ký vào trang mạng thông tin của chương trình “Đĩa Cơm Của Tôi” ở [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov). Trong đó bạn sẽ tìm ra những mẹo vặt về cách ăn uống đủ bổ dưỡng, cách thức ăn kiêng; thông tin về an toàn thực phẩm; các thực đơn mẫu và vật liệu; và những lời khuyên có thể giúp bạn và gia đình có những bữa ăn thật nhiều dinh dưỡng và khoẻ mạnh.

## Portion Control

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** The best diet for a healthy lifestyle lets you eat your favorite foods? Instead of focusing on what we should not eat, this diet focuses on what we should eat. Half of the



food on our plates should be fruits and vegetables. We also need to control the amount we eat. With a wide variety of foods and portion control, we can fight obesity and live a healthy life! Obesity is a growing problem because we tend to eat more food than we need. When we eat too much food, our bodies store the extra food as fat, causing us to gain weight. The good news is that all we need to do is pay attention to our body's hunger cues. When we feel full, our body is telling us that we have eaten the right amount of food. That is our cue to stop eating until the next meal. We do not need to stop eating our favorite foods, we just need to know how much is enough!

**TIP OF THE WEEK:** Before eating, make sure that half the food on your plate is fruits & vegetables. The more kinds, the better. You can make your salads crunchy and colorful with cucumbers, tomatoes and bell peppers. Try adding grapes, orange slices or strawberries to your salad. Also, remember to pay attention to your body's hunger cues. When you feel full, wrap up and save the rest of your meal for when you are hungry. Following these tips will help you feel great all day.

## RESOURCES

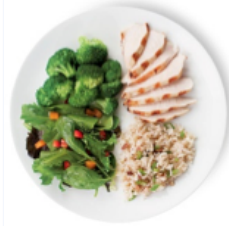
- **Ten ways to measure perfect portion sizes:** [www.foodnetwork.com/healthy-eating/10-ways-to-measure-perfect-portion-sizes/pictures/index.html](http://www.foodnetwork.com/healthy-eating/10-ways-to-measure-perfect-portion-sizes/pictures/index.html)
- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet18EnjoyYourFood.pdf](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet18EnjoyYourFood.pdf)
- [www.healthylifestylebalance.com/hunger-fullness-cues.html](http://www.healthylifestylebalance.com/hunger-fullness-cues.html)





## Control de las Porciones

**¿SABÍA USTED QUE:** La dieta mejor que le ayude a tener un estilo de vida saludable le permite comer sus comidas favoritas? En vez de enfocarse en los alimentos que no debemos de comer, esta dieta se enfoca en los



alimentos que debemos de comer. La mitad de la comida que comemos debe consistir en frutas y vegetales. También necesitamos controlar la cantidad de la comida que comemos. Podemos luchar contra la obesidad con una variedad de comidas en porciones más pequeñas. ¡También podemos vivir una vida más saludable! Está aumentado el problema de la obesidad porque solemos de comer más comida que necesitamos. Cuando comemos demasiado, la comida extra se almacena como grasa en el cuerpo. ¡Sin embargo, hay buenas noticias! Sólo tenemos que prestar atención a las señales de hambre. Cuando nos sentimos llenos, el cuerpo nos está diciendo que hemos comido bastante. No tenemos que dejar de comer nuestros alimentos favoritos. ¡Sólo tenemos que saber cuánta comida es bastante!

**Consejo de la semana:** Antes de comer, haga que la mitad de la comida en el plato consista en frutas y vegetales. Más variedad es mejor. Puede hacer la ensalada más crujiente y colorado por agregar pepinos, tomates, y pimientos. Intente de agregar uvas, rodajas de naranja, o fresas a la ensalada. Además, recuerde de prestar atención a las señales de hambre del cuerpo. Cuando se siente lleno, guarde lo demás de la comida para cuando tenga hambre después. Siguiendo estos consejos le ayudara a sentirse bien todo el día.

## Kiểm soát phần ăn

**BẠN CÓ BIẾT:** Các chế độ ăn uống tốt nhất cho một lối sống lành mạnh cho phép bạn ăn thực phẩm yêu thích của bạn? Thay vì tập trung vào những gì chúng ta không nên ăn, chế độ ăn uống này tập trung vào những gì chúng ta nên ăn. Một nửa số thực phẩm chúng ta được ăn phải luôn luôn là các loại trái cây và rau quả. Chúng ta cũng cần phải kiểm soát số lượng của các loại thực phẩm chúng ta ăn. Với việc kiểm soát một loạt các loại thực phẩm và khẩu phần, chúng ta có thể chống lại bệnh béo phì và sống một cuộc sống lành mạnh! Béo phì là một vấn đề ngày càng tăng bởi vì chúng ta có xu hướng ăn nhiều thức ăn hơn chúng ta cần. Khi chúng ta ăn quá nhiều thức ăn, cơ thể chúng ta lưu trữ các thực phẩm bổ sung như là chất béo, làm chúng ta tăng cân. Thông tin tốt nhất mà tất cả chúng ta cần làm là chú ý đến các dấu hiệu đói của cơ thể chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy no, cơ thể của chúng tôi nói cho chúng ta biết rằng chúng ta đã ăn đủ lượng thức ăn. Đây là gợi ý của chúng ta để ngăn chặn cảm giác ăn cho đến bữa ăn kế tiếp. Chúng ta không cần phải dừng lại việc ăn thức ăn yêu thích của chúng ta, chúng ta chỉ cần biết bao nhiêu là đủ no!

**Mẹo vặt trong tuần:** Trước khi ăn, hãy chắc chắn rằng một nửa của thức ăn trên đĩa của bạn là trái cây và rau quả. Càng nhiều loại khác nhau càng tốt hơn. Bạn có thể làm cho đĩa xà lách giòn và đầy màu sắc với dưa chuột, cà chua và ớt chuông. Hãy thử thêm nho, những lát cam hoặc dâu tây vào món rau sống. Ngoài ra, hãy nhớ chú ý đến các dấu hiệu đói của cơ thể. Khi bạn cảm thấy vừa đủ no, hãy ngừng ăn và để dành các phần còn lại cho bữa kế tiếp hay khi bạn cảm thấy đói sau đó. Theo sau những lời khuyên này sẽ giúp bạn cảm thấy tuyệt vời suốt cả ngày!

## Cooking with Herbs, Not Salt

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Eating too much salt is one of the main causes of high blood pressure? Salt is found in many foods that you would not expect.



Soups, salad dressings, sauces, breads, low-fat milk and cheese, and canned fruits and veggies can all contain a lot of salt, even if you can't taste it. But eating food without salt sometimes takes the flavor away. So how can we eat food that tastes great with very little added salt? Use herbs! Fresh herbs can have a stronger taste and smell, but dried herbs that are found in any grocery store are just as good! You can even mix herbs together to create different tastes and smells. Herbs are a healthier choice and have no calories. Use as many as you want to add flavor to your meals!

**TIP OF THE WEEK:** Add tarragon and dill if you are making dips with sour cream or yogurt. Chop up some chives and add a bit of crushed garlic to your mashed or baked potatoes. You can make tomato sauce using dried basil and oregano. For beef and chicken, mix equal parts garlic and dried parsley instead of a salty herb rub. Make sure with any new dish, you add just a little bit of each herb to start to make sure you like the taste. Then you can add more, or mix in a different herb. Yummy and good for you!

## RESOURCES

- [www.cookinglight.com/cooking-101/essential-ingredients/all-about-herbs-slideshow-00400000001086/](http://www.cookinglight.com/cooking-101/essential-ingredients/all-about-herbs-slideshow-00400000001086/)
- [www.goodhousekeeping.com/recipes/cooking-tips/fresh-herbs-cooking-guide](http://www.goodhousekeeping.com/recipes/cooking-tips/fresh-herbs-cooking-guide)
- [www.instructables.com/id/How-to-use-herbs-and-spices-in-cooking/](http://www.instructables.com/id/How-to-use-herbs-and-spices-in-cooking/)



## Cocinar con Hierbas, Sal No

**¿SABÍA USTED QUE: Comer demasiada sal es una de las principales causas de presión arterial alta?**



La sal se encuentra en muchos alimentos. Las sopas, los aderezos

para las ensaladas, las salsas, los panes, la leche y el queso bajo en grasa además de las frutas en conserva y verduras pueden contener una gran cantidad de sal, incluso si usted no lo puede saborear. Sin embargo, comer alimentos sin sal a veces elimina el sabor en los alimentos. Entonces, ¿cómo podemos lograr que la comida tenga un gran sabor usando poca sal? Muy fácil: Use hierbas! Las hierbas frescas pueden tener un sabor y olor más fuerte. Las hierbas secas que se encuentran en cualquier mercado son igual de buenas! Incluso puedes mezclar hierbas para crear diferentes sabores y olores. Las hierbas son una opción más saludable y no tienen calorías. Recuerde usar la cantidad que desee para agregar sabor a sus comidas!

**Consejo de la semana:** Añade estragón y eneldo si usted está haciendo salsas con crema agria o yogur. Pique el cebollín o apio y añade un poco de ajo machacado al puré de papas o a la papa horneada. Usted puede hacer la salsa de tomate para pastas y pizzas con albahaca y orégano. Para la carne y el pollo, mezcle partes iguales de ajo y perejil seco en lugar de usar una hierba salada. Asegúrese de que al momento de preparar una receta nueva usted agregue solo un poco de cada hierba para asegurarse de que le gusta el sabor. Si a usted le gusta como esta quedando de sabor decida si quiere añadir más, o utilizar una hierba diferente. Este consejo le brindara comidas deliciosas y buenas para usted!

## Nấu ăn với thảo mộc, đừng dùng muối

**BẠN CÓ BIẾT: Ăn nhiều muối là một trong những nguyên nhân gây nên chứng cao huyết áp? Muối tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm mà bạn không nghĩ đến. Các loại canh hay súp, sà-lát, nước trộn rau, các loại nước chấm, bánh mì, sữa có lượng chất béo thấp và pho-mát, trái cây đóng hộp, rau đóng hộp đều chứa rất nhiều muối, mặc dù bạn không hề cảm thấy mặn. Nhưng nếu các thức ăn mà không có muối thì rất là nhạt nhẽo không mùi vị. Vậy thì làm sao để chúng ta có thể thưởng thức món ăn với mùi vị ngon mà chỉ cần thêm vào chút xíu muối mà thôi. Hãy dùng các loại thảo mộc! Thảo mộc tươi có mùi vị nồng hơn, còn loại khô thì cũng tốt và có thể mua ở các tiệm tạp hóa hay chợ! Bạn có thể trộn chung vài loại thảo mộc để có được mùi vị như bạn muốn. Thảo mộc là một chọn lựa tốt cho sức khỏe và cũng không có năng lượng. Bạn có thể dùng nhiều hay ít tùy theo bạn thích!**

**Mẹo vặt trong tuần:** Bỏ thêm rau thom và lá thì là khi bạn làm nước chấm bằng kem chua hay sữa chua. Thêm ít họ và tỏi băm nhuyễn vào trong bột khoai tây hay khoai tây nướng. Bạn có thể làm nước sốt cà chua với lá húng thom và lá oregano khô. Với thịt bò hay gà, bạn có thể ướp bằng lượng tương đương lá húng Mỹ và tỏi thay vì ướp bằng loại gia vị làm sẵn có muối. Để cho chắc ăn, mỗi lần nấu ăn bạn thử dùng một ít loại gia vị bằng thảo mộc khác nhau, dùng thử để tìm xem loại nào vừa miệng với bạn. Sau đó nếu cảm thấy thích mùi vị nào thì hãy dùng nhiều hơn hay trộn lẫn chúng để có một hỗn hợp ngon hơn. Ngon và tốt cho sức khỏe của bạn!

## Healthy Baking Substitutes

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** The aroma of chocolate chip cookies or brownies makes us hungry for what's in the oven? But while these foods may taste good, they are often



packed with calories, fat, sugar, and salt—all of which you want less of if you're eating healthy! It's a good thing there are so many options when it comes to baking. Fat and sugar are the main sources of calories in baking. Making a few simple changes can lower the fat and sugar in your recipes without a major change in taste. Some substitutes also raise the amount of fiber, protein, and/or vitamins and minerals—an extra health boost!

**TIP OF THE WEEK:** In order to lower the fat content, try substituting half of the fat (butter, oil, or margarine) called for in the recipe with one of these options:

- Fruit purees, such as unsweetened applesauce, crushed canned pineapple, or mashed bananas
  - Vegetable purees, such as sweet potatoes, cauliflower, or canned pumpkin; darker vegetables like spinach can be pureed and added to items like chocolate desserts
  - Great northern beans or pinto beans will add protein to your baking and doesn't change the taste when they are pureed!
- Try some of these ideas. Happy baking!

## RESOURCES

- [www.nomeatathlete.com/healthy-baking](http://www.nomeatathlete.com/healthy-baking)
- [www.joyofbaking.com/healthydesserts/HealthyDessertsandBakingRecipes.html](http://www.joyofbaking.com/healthydesserts/HealthyDessertsandBakingRecipes.html)
- [www.hearthealthyonline.com/healthy-recipes/dessert-recipes/baked-recipes\\_ss1.html](http://www.hearthealthyonline.com/healthy-recipes/dessert-recipes/baked-recipes_ss1.html)





## Hornear Saludable

## Những lựa chọn cho cách nướng lò bổ dưỡng

¡SABÍA USTED QUE: El aroma de galletas de chocolate, brownies casero son suficientes para hacer que cualquier persona sienta el antojo de comer lo que está en el horno? ¡Pero mientras que estos alimentos



pueden tener buen sabor, a menudo son altos en calorías, grasas, azúcar y sal – los cuales usted debería consumir menos si usted está o desea comer sano! Una buena noticia es que hay muchas opciones cuando se trata de hornear. La grasa y el azúcar son las principales fuentes de calorías en la cocción. Haciendo unos simples cambios se puede reducir la grasa y el azúcar en sus recetas sin un cambio importante en el sabor. Algunos sustitutos también aumentan la cantidad de fibra, proteína y/o vitaminas y minerales—¡lo cual representa una inyección de salud extra!

**Consejo de la semana:** Con el fin de reducir el contenido de grasa, trate de sustituir la mitad de la grasa (mantequilla, aceite o margarina) que pide la receta con una de estas opciones:

- El puré de frutas, como el puré de manzana sin azúcar, piña en lata aplastada, o puré de banana.
- El puré de verduras, tales como la patata, la coliflor, calabaza o verduras en conserva; se puede añadir la espinaca a productos como postres de chocolate.
- Frijoles Grandes del norte o frijoles pintos pueden agregar proteínas a su cocción y ¡no cambian el sabor cuando están hechos como puré!

Para obtener más consejos y trucos, echa un vistazo a este gran sitio web para las grandes ideas en todos los diferentes tipos de productos de panadería:

[www.nomeatathlete.com/healthy-baking](http://www.nomeatathlete.com/healthy-baking).

**BẠN CÓ BIẾT:** Không ai là không thích khi ngửi mùi thơm từ những thực phẩm nướng lò? Mùi thơm của loại bánh ngọt nướng với chocolate hay là bánh mì nướng ở nhà khiến cho người ta cảm thấy đói bụng khi nghĩ đến những món đang nằm trong lò nướng. Tuy nhiên trong khi các loại thức ăn nướng lò này có mùi vị thật là ngon, bên cạnh đó nó cũng thường chứa đựng nhiều calories, chất béo, đường ngọt và muối – đó là tất cả những thứ mà bạn muốn giảm bớt trong quá trình ăn uống một cách đúng dinh dưỡng. Có rất nhiều phương cách tốt khi nướng thực phẩm. Dầu mỡ và đường là những vật liệu chính trong thực phẩm nướng lò. Giảm bớt lượng dầu mỡ và đường trong phần nguyên vật liệu mà vẫn không làm giảm mùi vị thơm ngon của nó. Ngoài ra bạn có thể thay thế bằng một vài loại nguyên vật liệu khác để tăng thêm phần chất xơ, chất đạm và sinh tố cũng như các loại chất khoáng.

**Mẹo vật trong tuần:** Để có thể giảm bớt lượng mỡ dầu, thử thay thế phân nửa lượng dầu mỡ (bơ, dầu, hay bơ thực vật) bằng những nguyên vật liệu sau đây:

- Trái cây nguyên chất như sốt táo, thơm xay trong lon, chuối nghiền.
- Rau tươi, khoai lang, bông cải trắng, bí hộp, rau mồng tơi.
- đậu trái hay hạt. Thêm các loại đậu này không hề thay đổi vị nêm của thực phẩm nướng lò.

Để biết thêm chi tiết cũng như những mẹo vặt, vào trang mạng

[www.nomeatathlete.com/healthy-](http://www.nomeatathlete.com/healthy-baking)

[baking](http://www.nomeatathlete.com/healthy-baking). để tìm ra những cách thức và

hướng dẫn khác nhau cho cách thực hiện thực phẩm nướng lò.

## Salt and Sodium

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW: Sodium is a component**

**of salt?** Salt acts as a flavor enhancer and is a necessary part of the diet. But too much sodium may be unhealthy. High sodium intake can lead to high blood pressure, which

can lead to other heart conditions, and even a stroke. There are many ways to flavor your food without using salt. To reduce salt intake, try to use spices and herbs to flavor your food. Spices and herbs have no calories and may even have some health benefits. Using thyme, rosemary, cumin, pepper and basil will help you use less salt in your recipes. The other way to monitor salt intake is by buying foods that are low in added salt or sodium. Sodium is found in most packaged foods. When you go grocery shopping, it's important to read the labels on food items. Choose foods that are "low sodium" or "reduced sodium." Focus on buying fresh foods like fruits and vegetables or products that naturally low in sodium.

**TIP OF THE WEEK:** Fill up with fruits & vegetables, as they are very low in sodium and naturally delicious. Have at least one fruit or vegetable with each meal. Also, when you are cooking, experiment with herbs and spices instead of salt to create unique flavors for your meals! Cooking at home means that YOU control what goes into your food. So make low-sodium foods that are healthy & tasty for your family!

**RESOURCES**

- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt/tasting-success-with-cutting-salt/index.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt/tasting-success-with-cutting-salt/index.html)
- <http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/sodium/sodium.htm>
- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet14SaltAndSodium.pdf](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet14SaltAndSodium.pdf)
- [www.cdc.gov/salt/pdfs/Reducing\\_Sodium\\_Diet\\_BP\\_Control.pdf](http://www.cdc.gov/salt/pdfs/Reducing_Sodium_Diet_BP_Control.pdf)





## Sal y Sodio

**¿SABÍA USTED QUE: El sodio es un**

**componente de la sal?** La sal actúa como un potenciador de sabor y es una parte necesaria de la dieta. Pero una dieta que es alta en sodio puede ser perjudicial. La alta ingesta de sodio puede conducir a la hipertensión arterial, que puede

conducir a otras enfermedades cardiacas, e incluso a un accidente cerebrovascular. Hay muchas maneras de condimentar su comida sin sal. Con el fin de reducir el consumo de sal, trate de utilizar hierbas y especias para dar sabor a la comida. Las especias y hierbas no tienen calorías, e incluso pueden tener algunos beneficios para la salud. Con la ayuda del tomillo, el romero, el comino, la pimienta y la albahaca, puede usar menos sal en sus recetas. La otra manera de controlar la ingesta de sal es mediante la compra de alimentos que son bajos en sal o sodio. El sodio se encuentra en la mayoría de los alimentos envasados. Cuando vaya de compras, es importante leer las etiquetas de estos alimentos. Elija alimentos que sean "bajo en sodio" o "reducido en sodio". Enfóquese en la compra de alimentos frescos como frutas y verduras o productos que sean naturalmente bajos en sodio.

**Consejo de la semana:** Llénese con frutas y verduras como son muy bajos en sodio y naturalmente deliciosas! Asegúrese de tener al menos una fruta o verdura con cada comida. Además, cuando usted este cocinando, recuerde experimentar con hierbas y especias en lugar de sal para crear sabores únicos para cada una de sus comidas! Cocinar en casa significa que usted puede controlar lo que pasa dentro de su comida, así que prepare alimentos bajos en sodio que son saludables y sabrosos para toda la familia!

## Muối và chất natri

**BẠN CÓ BIẾT: Chất natri là một thành phần của muối?** Muối làm tăng hương vị và là chất nêm cần có trong thức ăn. Nhưng nhiều chất natri quá thì không tốt cho sức khỏe. Ăn nhiều muối có thể dẫn đến cao áp huyết và đưa đến những bệnh về tim, ngay cả bị tai biến mạch máu. Có nhiều cách để gia giảm thức ăn mà không cần dùng muối. Để giảm ăn muối, hãy nêm thức ăn bằng cách thử dùng các loại gia vị và thảo mộc. Gia vị và thảo mộc không có ca-lô-ri mà còn có lợi cho sức khỏe. Dùng húng tây (thyme), hương thảo (rosemary), thì là Ai Cập (cumin), tiêu và húng sê giúp bạn dùng ít muối hơn khi nấu ăn. Cách khác để kiểm soát lượng muối dùng là mua những thực phẩm có ít muối hay chất natri trong đó. Natri có trong hầu hết các thức ăn đóng gói. Khi đi chợ, điều quan trọng là đọc nhãn hiệu ghi thành phần trong món hàng. Chọn những thức ăn có ghi "ít muối" hay "giảm muối". Chú ý đến việc mua thực phẩm tươi như trái cây và rau hay những mặt hàng tự chúng chỉ có ít muối trong đó.

**Mẹo vặt trong tuần:** Mua về nhà nhiều trái cây và rau vì những thứ này có ít muối và ngon tự nhiên. Mỗi bữa ăn nên có ít nhất một loại trái cây hay rau. Cũng cần nhớ khi nấu ăn hãy thử dùng thảo mộc và gia vị thay vì dùng muối để tạo hương vị đặc biệt cho mỗi bữa ăn của bạn! Nấu ăn ở nhà có nghĩa là BẠN kiểm soát được những gì bỏ vào thức ăn, vì thế hãy làm các món ăn ít muối, bổ dưỡng và ngon cho cả gia đình.

## Trim the Fat

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** A piece of fried chicken can contain up to 900 calories and 52 grams of fat? If you grill that same piece of chicken, it has only 120



calories and 10 grams of fat. What a huge difference! When you decide to eat healthfully, one of the first things to do is to cut out (or cut down) the number of fried foods you eat. This includes chips, donuts, chicken nuggets, fish fingers, or any other foods that uses heavy amounts of oil and/or batter to cook. When you eat baked meats and veggies, you eat much less fat and the taste of the food not overpowered by the taste of salt and fat. Baking your food is easier than throwing it in the deep fryer and it can taste as great.

**TIP OF THE WEEK:** You do not have to give up flavor when you eat baked foods. Add herbs and spices to your chicken and beef dishes. Try using cooking spray instead of pouring oil into your cooking pan. If you crave the crunchy feel of fried food, try dipping the food in a little bit of an egg and low-fat milk mixture. Then cover the food with crushed corn flakes or breadcrumbs, place on a baking sheet and put it in the oven instead of frying in oil. Oil-free frying!

## RESOURCES

- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/index.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/index.html)
- [www.mayoclinic.com/health/fat/NU00262](http://www.mayoclinic.com/health/fat/NU00262)
- [www.mayoclinic.com/health/cuts-of-beef/MY01387](http://www.mayoclinic.com/health/cuts-of-beef/MY01387)
- [www.webmd.com/diet/features/skinny-fat-good-fats-bad-fats](http://www.webmd.com/diet/features/skinny-fat-good-fats-bad-fats)



## Reduzca la Grasa

**¿SABÍA USTED QUE:** Una pieza de pollo frito puede contener hasta 900 calorías y 52 gramos de grasa? Si usted prepara a la parrilla esa misma pieza de pollo, sólo consumirá un total de 120 calorías y 10



gramos de grasa. Una gran diferencia ¿verdad? Cuando usted decide comer de manera saludable, una de las primeras cosas a que usted debe de hacer es reducir el consumo número de alimentos fritos. Esto incluye papas fritas, donas, nuggets de pollo, dedos de pescado, o cualquier otro alimento que utiliza cantidades muy grandes de aceite y/o manteca para cocinar. Cuando usted come carnes y verduras asadas, usted está comiendo menos grasa y el sabor de la comida no es dominado por el sabor de la sal y la grasa. Hornear la comida es más fácil que freírla. Incluso al hornear usted puede aun disfrutar de una comida con un sabor muy agradable.

**Consejo de la semana:** Usted no tiene que renunciar al buen sabor de los alimentos cuando coma alimentos cocidos al horno. Recuerde añadir hierbas y especias para el pollo y la carne antes de hornearlos. Trate de usar aceite en aerosol en lugar de verter aceite en el recipiente de cocción. Si usted anhele la sensación crujiente de los alimentos fritos, trate de sumergir los alimentos en una mezcla de huevo y leche baja en grasa. A continuación, cubra la comida con hojuelas de maíz molidas o pan rallado, y luego coloque el alimento en una bandeja y métalo en el horno en lugar de freír en aceite.

## Bỏ bớt mỡ

**BẠN CÓ BIẾT:** Một miếng thịt gà chiên chứa tới 900 ca-lô-ri và 52 gram mỡ? Cũng miếng thịt gà đó, nếu bạn nướng thì chỉ có 120 ca-lô-ri và 10 gram mỡ. Thật là khác biệt to lớn! Khi bạn quyết định chọn cách ăn uống có lợi cho sức khỏe, một trong những cách trước tiên là bỏ hẳn hay bỏ bớt việc ăn các loại thức ăn chiên. Điều này bao gồm cả các loại chip, đồ-nút (donuts), gà lăn bột chiên, cá viên chiên, hoặc bất cứ loại thực phẩm nào được nấu bằng nhiều chất dầu mỡ. Khi bạn ăn những thức ăn được nướng, bạn ăn ít chất dầu mỡ béo hơn và mùi vị thơm ngon hơn. Thức ăn nướng lò thì dễ làm hơn là quăng nó vào chảo dầu mà chiên và vị thức ăn vẫn tuyệt vời.

**Mẹo vặt trong tuần:** Khi bạn ăn thực phẩm nướng lò, bạn không bị mất mùi vị. Bạn có thể thêm các loại lá thơm và ngũ vị hương vào thịt bò hay gà nướng. Thử dùng loại dầu giả xịt vào vỉ nướng thay vì dùng dầu mỡ. Nếu bạn muốn cho độ giòn của món ăn nướng như món chiên bạn có thể tẩm vào một chút hỗn hợp của trứng và sữa không béo. Sau đó lăn với một chút bánh mì khô tán nhuyễn hay bột bắp khô, rồi đặt vào vỉ nướng và vặn lò nướng lên thay vì bỏ lên chảo dầu chiên. Chúng ta gọi đó là “chiên không dầu!”

## Protein Foods

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Your skin, hair, fingernails, muscles and body organs are all made of protein?



Since protein is so important, we need to

make sure to eat the variety of protein that our body needs. Many different foods provide protein. It's best to focus on eating a variety of foods that contain protein to meet our nutritional needs. In addition to meat (beef) and poultry (chicken), protein is found in eggs, nuts, beans (like lentils, black beans, chick peas, pinto beans), milk, yogurt and even whole grain bread! We need to be careful when choosing our proteins, however. Always make sure that meats and dairy products are low-fat, and that nuts, canned beans and lunch meats are low-sodium. We get a lot of protein in a small serving size, so make sure to eat only what your body needs, 5 to 7 ounces every day.

**TIP OF THE WEEK:** Be creative with your protein intake! Have an egg scramble with vegetables and whole grain toast for breakfast. Add black beans and sunflower seeds to your salad for lunch. For dinner, grill some chicken and vegetables to eat with brown rice. You can even include protein in your dessert! Slice up an apple and eat it with peanut butter, or sprinkle some nuts on top of low-fat ice-cream!

## RESOURCES

- [www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html)
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002467.htm>
- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/index.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/index.html)
- [www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=56942](http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=56942)

Lean Proteins





## Comidas de Protein

**¿SABÍA USTED QUE:** La piel, el cabello, las uñas, los músculos y los órganos del cuerpo están hechos de proteínas? Dado que las proteínas son tan importantes,



usted necesita asegurarse de comer la variedad de proteínas que nuestro cuerpo necesita. Muchos alimentos proporcionan proteínas. Lo mejor es centrarse en comer una variedad de alimentos que contienen proteína para satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Además de la carne (de res) y aves de corral (pollo), la proteína se encuentra en los huevos, frutos secos, legumbres (como lentejas, frijoles negros, garbanzos, frijoles pintos), leche, yogur e incluso en el pan de grano entero. Sin embargo tenemos que tener cuidado al elegir nuestras proteínas. Asegúrese siempre de que las carnes y los productos lácteos son bajos en grasa, y que las nueces, los frijoles enlatados y embutidos sean bajos en sodio. Usted puede obtener un montón de proteínas consumiendo una porción de tamaño pequeño, así que asegúrese de comer sólo lo que su cuerpo necesita, 5 a 7 onzas cada día.

**Consejo de la semana:** Sea creativo con su ingesta de proteínas! Prepare huevos revueltos verduras y pan integral tostado para el desayuno. Agregue los frijoles negros y semillas de girasol a su ensalada para el almuerzo. Para la cena, ponga a la parrilla un poco de pollo y verduras para comer con arroz integral. Usted puede incluso incluir proteínas en su postre! Corte una manzana y cómlala con mantequilla de maní, o espolvoree algunas nueces en la parte superior de su helado bajo en grasa!

## Những thức ăn nhiều chất đạm

**BẠN CÓ BIẾT:** Da, tóc, móng tay, cơ bắp và các cơ quan trong cơ thể của bạn là làm từ chất đạm không? Bởi vì chất đạm rất quan trọng, chúng ta cần phải đảm bảo phải ăn đủ lượng các loại chất đạm khác nhau mà cơ thể cần thiết. Có nhiều loại thức ăn cung cấp chất đạm. Tốt nhất là tập trung ăn nhiều loại thức ăn có chứa chất đạm hội đủ yêu cầu dinh dưỡng. Ngoài thịt (bò) và gia cầm (gà), chất đạm còn có ở trong trứng, hạt, đậu (như là đậu lăng, đậu đen, chick peas, pinto beans), sữa, ya-ua và ngay cả bánh mì ngũ cốc! Tuy nhiên, chúng ta cần phải cẩn thận khi lựa chọn chất đạm. Luôn luôn chắc chắn rằng, thịt và bơ sữa có ít chất mỡ, và các loại hạt, đậu trong hộp và thịt đóng gói có chứa ít muối. Chúng ta lấy được rất nhiều chất đạm từ một khẩu phần ăn nhỏ, vì vậy nên chắc chắn chỉ ăn đủ lượng chất đạm cần thiết cho cơ thể, khoảng 5 đến 7 ounces mỗi ngày.

**Mẹo vặt trong tuần:** hãy sáng tạo trong việc tiêu thụ lượng chất đạm! Hãy ăn một trái trứng xào với rau và bánh mì ngũ cốc nướng cho bữa ăn sáng. Hãy bỏ thêm đậu đen và hạt hướng dương vào đĩa xà lách của bạn trong bữa ăn trưa. Trong bữa ăn tối, hãy thêm một ít thịt gà và rau để ăn với gạo nâu. Bạn cũng có thể thêm chất đạm trong món tráng miệng. Hãy cắt một trái táo và ăn với bơ đậu phộng, hay rắc một ít hạt đậu lên kem ít béo.

## Dairy Products

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Dairy products are a great way to get calcium and high-quality protein in your diet? It is important for everyone, especially growing children and teenagers to have enough calcium for strong bones and teeth.

Other health benefits of dairy include reducing blood pressure and bad cholesterol, reducing PMS symptoms, and preventing bone loss later in life. The best choices include fat-free milk, plain yogurt, and low-fat cheeses. Choosing low- or non-fat dairy instead of whole milk products will give you similar taste and texture with a lot fewer calories and a lot less fat! A cup of whole milk is 160 calories and provides 8 grams of fat, while a cup of skim milk has only 90 calories and is fat free! Try to eat at least 3 servings of low-fat/non-fat dairy products each day!

**TIP OF THE WEEK:** There are so many ways to have dairy products each day. Try a low-fat mozzarella cheese stick for a delicious snack! Use skim or 1% milk in your cereal or have a glass of milk with breakfast. Add some sliced fruit to non-fat yogurt for a snack. When making pizza at home, use low-fat mozzarella cheese. You can also add low-fat or fat-free cheese to salads, omelets, and fillings to increase your calcium and protein with fewer calories.

## RESOURCES

- [www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/dairy.html)
- [www.nationaldairycouncil.org/Pages/Home.aspx](http://www.nationaldairycouncil.org/Pages/Home.aspx)
- [www.dairycouncilofca.org/Milk-Dairy/NutritionMain.aspx](http://www.dairycouncilofca.org/Milk-Dairy/NutritionMain.aspx)





## Productos Lácteos

## Những sản phẩm làm từ sữa

**¿SABÍA USTED QUE: Los productos lácteos son una gran fuente de calcio y proteínas de alta calidad en la dieta?** Es importante para todos, especialmente para los niños y adolescentes el consumir suficiente calcio para tener huesos y dientes fuertes. Otros de los beneficios de salud de los productos



lácteos incluyen la reducción de la presión arterial y del colesterol malo, reduciendo los síntomas del síndrome premenstrual, además de prevenir la pérdida ósea en el futuro. Las mejores opciones incluyen leche descremada, yogur y quesos bajos en grasa. Seleccione de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa en lugar de productos de leche entera. ¡Los productos descremados o bajo en grasa le darán un sabor y textura similar con muchas menos calorías y mucha menos grasa! ¡Una taza de leche entera aporta 160 calorías y proporciona 8 gramos de grasa, mientras que una taza de leche descremada contiene sólo 90 calorías y es libre de grasa! Trate de comer por lo menos 3 porciones de productos lácteos descremados o bajos en grasa al día.

**Consejo de la semana:** Hay tantas maneras de consumir los productos lácteos cada día. ¡Pruebe con los palitos de queso mozzarella bajo en grasa para como un aperitivo delicioso! Use leche descremada o de 1% en su cereal o un vaso de leche con el desayuno. Añada un poco de fruta en rodajas a su yogur bajo en grasa. Cuando prepare pizza en casa, use queso mozzarella bajo en grasa. También puede agregar queso bajo en grasa o sin grasa a las ensaladas, tortillas y rellenos para aumentar el calcio y la proteína.

**BẠN CÓ BIẾT: Sản phẩm làm từ sữa là phương cách tốt nhất để bạn có đủ chất vôi và chất đạm với hàm lượng cao trong chế độ ăn kiêng của bạn?**

Thật là quan trọng cho tất cả mọi người, đặc biệt là cho trẻ em cùng với các em tuổi mới lớn, cần có đủ chất vôi để xương và răng được phát triển mạnh và chắc. Một tác dụng khác từ việc uống sữa bao gồm giảm huyết áp và lượng mỡ xấu (cholesterol), giảm chứng PMS, và ngăn ngừa tình trạng bị loãng xương trong thời kỳ già lão. Chọn lựa tốt nhất là sữa không chất béo, sữa chua không đường, và các loại phô-mai có ít chất béo. Chọn uống loại sữa không chất béo thay vì sữa nguyên chất 100% vẫn mang lại cho bạn mùi vị tương tự mà ca-lô-ri và chất béo lại ít hơn nhiều. Một tách sữa nguyên chất cung cấp 160 ca-lô-ri và 8 gram chất béo trong khi đó một tách sữa không chất béo thì chỉ có 90 ca-lô-ri và hoàn toàn không có độ béo gì cả. Cố gắng ăn và uống 3 loại sản phẩm từ sữa kể trên mỗi ngày sẽ có kết quả tốt cho sức khoẻ bạn.

**Mẹo vặt trong tuần:** Có rất nhiều cách để có được những sản phẩm làm từ sữa mà ra. Thử dùng một que phô-mai ít chất béo mozzarella. Khi tự làm bánh pizza ở nhà, hãy dùng loại phô-mai mozzarella ít chất béo. Bạn cũng có thể thêm vào đĩa rau sà-lát của bạn phô-mai không béo, trứng, như thế sẽ bù đắp lượng can-xi và chất đạm cho cơ thể bạn mà không gia tăng ca-lô-ri.

## Importance of Calcium

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Calcium is one of the most important



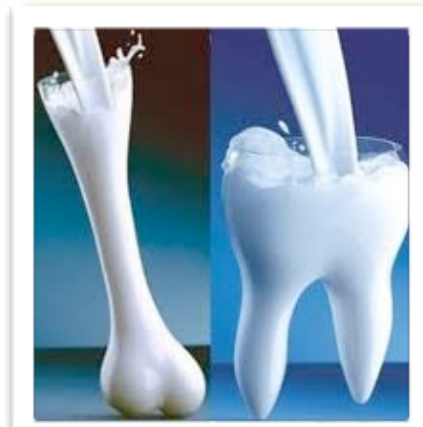
nutrients? Calcium and vitamin D help build strong teeth and bones. A great way to consume enough calcium is to make sure you eat at least 3

servings of dairy foods every day. Most people think that means we have to drink 3 cups of milk. Since cheese, yogurt and ice cream are all made from milk, each of these foods is a “dairy product” and contains the same amount of calcium per serving as milk. It is important that the dairy foods you eat are low in fat and sugar. When thinking about fat, for example, pick cheeses like mozzarella that are labeled “low or reduced fat” to avoid extra calories. When choosing yogurt, it’s best to choose low-fat or non-fat yogurt, which has the same amount of calcium as the full-fat variety. Since yogurt often contains a lot of added sugar, try adding cut up fresh fruit, or frozen fruit with some granola to plain unsweetened yogurt. There are also many “light” yogurts and ice creams that provide calcium without extra fat and sugar.

**TIP OF THE WEEK:** Try to eat 3 servings of dairy every day from milk, cheese or yogurt. Try to choose dairy foods that are low in fat and added sugar.

## RESOURCES

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002412.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002412.htm)
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspañol/>



## La Importancia del Calcio

**¿SABÍA USTED QUE:** El calcio es uno de los nutrientes más importantes? El calcio y



la vitamina D ayudan a construir huesos y dientes fuertes. Una excelente forma de consumir suficiente calcio es asegurándose de

que usted consuma al menos 3 porciones de productos lácteos todos los días. La mayoría de la gente piensa que significa que tenemos que tomar 3 vasos de leche cada día. Como el queso, el yogur y el helado están hechos de leche, cada uno de estos alimentos se considera "producto lácteo" y contiene la misma cantidad de calcio por porción como la leche. Es importante que los productos lácteos que usted consuma sean bajos en grasa y en azúcar. Cuando se habla sobre la grasa, se recomienda escoger por ejemplo, quesos como el queso mozzarella que están etiquetados "bajo en grasa" o "reducido en grasa" para evitar consumir calorías extra. Al elegir el yogur, lo mejor es elegir el yogur bajo en grasa o sin grasa, que tiene la misma cantidad de calcio que el resto de yogures con grasa. Debido a que el yogur contiene a menudo una gran cantidad de azúcar, trate de añadir trocitos de fruta fresca o fruta congelada con un poco de granola al yogur sin azúcar. También hay muchos yogures y helados "light" que proporcionan calcio sin exceso de grasa y azúcar.

**Consejo de la semana:** Trate de comer 3 porciones de productos lácteos todos los días proveniente de la leche, el queso o el yogur. Trate de elegir productos lácteos que sean bajos en grasa y bajos en azúcar añadida.

## Sự quan trọng của canxi

**BẠN CÓ BIẾT:** Canxi là một trong những chất dinh dưỡng quan trọng nhất?

Canxi và vitamin D giúp giữ cho răng và xương cứng chắc. Một cách tuyệt vời để biết có đủ lượng canxi là bảo đảm bạn phải ăn các sản phẩm từ sữa mỗi ngày. Trong thực tế, chúng ta cần phải ăn ít nhất 3 khẩu phần thực phẩm từ sữa mỗi ngày. Hầu hết mọi người nghĩ rằng điều đó có nghĩa là chúng ta phải uống 3 ly sữa mỗi ngày. Sự thật là nhiều loại thực phẩm như phô mát, sữa chua và kem được làm từ sữa. Mỗi loại trong những thực phẩm này là một "sản phẩm từ sữa" và chứa cùng một lượng canxi trong mỗi khẩu phần giống như sữa. Điều quan trọng là các thực phẩm từ sữa bạn ăn có ít chất béo và đường. Khi suy nghĩ về chất béo, ví dụ, chọn loại phô mát như mozzarella được dán nhãn "chất béo thấp hoặc giảm" để tránh tăng calo. Khi chọn sữa chua, tốt nhất là chọn sữa chua ít béo hoặc không có chất béo, trong đó có cùng một lượng canxi như các loại khác có đầy đủ chất béo. Bởi vì sữa chua thường có rất nhiều lượng đường thêm vào, tốt hơn bạn thử cắt trái cây tươi, trái cây đông lạnh với một số granola để cho thêm vào sữa chua không đường. Ngoài ra còn có nhiều loại sữa chua và kem tương đối nhạt cung cấp canxi mà không có mỡ và đường. Đọc nhãn dinh dưỡng một cách cẩn thận để tìm hiểu về tất cả mọi thứ chứa trong thực phẩm của bạn.

**Mẹo vặt trong tuần:** Hãy thử ăn 3 khẩu phần chế biến từ sữa hàng ngày như sữa, phô mai hoặc sữa chua. Cố gắng lựa chọn các thực phẩm từ sữa có ít chất béo và lượng đường cao.

## Benefits of Eating Fish

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW:** Fish has lots of

**vitamins and oils that are good for your body?** There are two types of fish, white fish and oily fish. It is important to eat both

types as part of your diet. White fish, like sea bass and halibut, have many vitamins that help keep your body strong and healthy. Oily fish, like salmon and tuna, have healthy oils that help lower your risk for heart disease. There are many types of fish and they can be prepared in a variety of ways. Fish tastes best with vegetables and fruits and rice or bread. You can make fish tacos with tilapia and cold mango salsa. Tuna tastes good on a sandwich with lettuce, tomato and cucumber. Baked salmon compliments steamed veggies and brown rice. The possibilities are endless!

**TIP OF THE WEEK:** Choose 2 days of the week to be “fish days.” On one of those days, try a new recipe with a type of oily fish. On the other day, try a new recipe with a white fish. You can even prepare some of your favorite meals and substitute the meat with fish! By eating both white fish and oily fish, you are giving your body the variety of nutrients that it needs!

**RESOURCES**

- [www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html)
- [www.montereybayaquarium.org/cr/cr\\_seafoodwatch/sfw\\_recommendations.aspx](http://www.montereybayaquarium.org/cr/cr_seafoodwatch/sfw_recommendations.aspx)
- [seafoodhealthfacts.org](http://seafoodhealthfacts.org)





## Los Beneficios de Comer el Pescado

**¿SABÍA USTED QUE:** El pescado tiene muchas vitaminas y aceites saludables para el cuerpo? Hay dos tipos de



pescado, pescado blanco y pescados aceitosos. Es

importante comer los dos tipos como parte de la alimentación. Pescado blanco, como lubina y halibut, tienen muchas vitaminas que le ayude en tener un cuerpo fuerte y sano. Pescados aceitosos, como salmón y atún, contienen aceites buenos que ayudan en bajar su riesgo para la enfermedad cardíaca. Hay muchos tipos de pescados y se pueden preparar en muchas maneras. El pescado va bien con vegetales y frutas y arroz o pan. Puede hacer tacos de pescado con tilapia y salsa de mango. El atún va bien con lechuga, tomate, y pepino en un sándwich. Salmón asada va bien con vegetales y arroz integral. ¡Hay tantas posibilidades!

**Consejo de la semana:** Escoja dos días de la semana para comer pescado. El primer día, pruebe una receta nueva con un tipo de pescado aceitoso. Otro día, pruebe una receta nueva con pescado blanco. Además, puede preparar su comida favorita con pescado en vez de carne. ¡Comiendo los dos tipos de pescado asegura que le da al cuerpo los nutrientes que necesita!

## Những lợi ích của việc ăn cá

**BẠN CÓ BIẾT:** Cá có rất nhiều sinh tố và chất dầu tốt cho cơ thể của bạn? Có 2 loại cá, cá thịt trắng và cá có chất dầu. Ăn cả hai loại cá này trong chế độ ăn kiêng là điều rất quan trọng cho bạn. Cá thịt trắng như là cá vược (bass) hay bon lười ngựa (halibut) chứa nhiều sinh tố giúp cho cơ thể bạn khoẻ mạnh và cường tráng. Cá có chất dầu như cá hồi (salmon) hay cá ngừ loại lớn (tuna), chứa loại dầu tốt cho cơ thể giúp bạn giảm được nguy cơ mắc các chứng bệnh về tim. Có rất nhiều loại cá khác nhau và có thể chuẩn bị với nhiều phương cách. Cá có mùi vị và nêm nếm ngon với rau quả, cơm hay bánh mì. Bạn có thể làm món cá tacos bằng loại cá rô Phi với sốt xoài lạnh. Cá thu dùng với bánh mì lát, sà-lát, cà chua, dưa leo. Cá hồi nướng lò dùng với loại rau củ hầm mềm và cơm gạo nâu rất thích hợp. Còn rất nhiều cách nấu nướng cá khác không thể kể ra hết được ở đây.

**Mẹo vặt trong tuần:** Chọn 2 ngày trong tuần dùng bữa cơm với cá là món chính. Một ngày thì thử nấu loại cá có dầu. Ngày khác thì nấu loại cá thịt trắng. Bạn có thể chuẩn bị bữa ăn hợp khẩu vị của bạn nhưng thay thế món thịt bằng món cá! Dùng cả hai loại cá thịt trắng lẫn cá có dầu tức là cung cấp cho cơ thể của bạn nhiều chất dinh dưỡng cần thiết khác nhau.

## Whole Grains

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Grains are a rich source of vitamins, minerals, carbohydrates, fats, oils, and protein?



EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY

Grain products include wheat, brown and white rice, oats and oatmeal, cornmeal, barley, bread, pasta, cereal,

tortillas, and grits. There are two types of grains: whole grains and refined grains. Most of us don't have trouble consuming enough grains each day, but most of us have trouble consuming enough WHOLE GRAINS! Whole grains are the best choice for a healthy diet and contain the entire grain kernel. Refined grains have the bran and germ removed. However, removing these parts also reduces the dietary fiber, iron, and many vitamins. When choosing grains, look for the "whole grain" stamp on the label and try to make half of all the grains you eat whole grains!

**TIP OF THE WEEK:** Try to eat between 5 and 6 servings of whole grains per day. One serving is a slice of whole grain bread, ½ cup cooked rice or whole grain pasta, or a cup of whole grain cereal. Make sure that the first ingredient on the food label is "whole grains" or "whole grain flour."

## RESOURCES

- [www.choosemyplate.gov/food-groups/grains-tips.html](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains-tips.html)
- [www.wholegrainscouncil.org/whole-grain-stamp](http://www.wholegrainscouncil.org/whole-grain-stamp)
- [www.mayoclinic.com/health/whole-grains/NU00204](http://www.mayoclinic.com/health/whole-grains/NU00204)
- [healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/whole-grains](http://healthymeals.nal.usda.gov/resource-library/whole-grains)





## Granos Enteros

¿SABÍA USTED QUE: Los granos son una rica



fuelle de vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas, aceites y proteínas? Dentro de los productos de granos se encuentran: el trigo, arroz integral y blanco, avena, harina de avena, harina de maíz, cebada, pan, pasta,

cereales, tortillas, y sémola de maíz. Hay dos tipos de granos: los granos enteros y granos refinados. La mayoría de nosotros no tenemos problemas en consumir suficiente cantidad de granos cada día, pero ¡la mayoría de nosotros tenemos problemas para consumir suficientes GRANOS ENTEROS! Los granos enteros son la mejor opción para una dieta saludable porque contienen el grano entero. Los granos refinados no tienen el salvado y del germen. Sin embargo, la eliminación de estas partes también reduce la fibra dietética, hierro y vitaminas. Al elegir los granos, busque por el sello "grano entero" en la etiqueta nutricional. Cuando consuma granos, trate que la mitad del total que usted ingiere sean granos enteros.

**Consejo de la semana:** Trate de comer entre 5 y 6 porciones de granos integrales por día. Una porción es una rebanada de pan integral, ½ taza de arroz cocido o pasta de grano entero, o una taza de cereal de grano entero. Asegúrese de que el primer ingrediente en la etiqueta de los alimentos sea "granos enteros" o "harina de grano entero."

## Ngũ cốc nguyên hạt

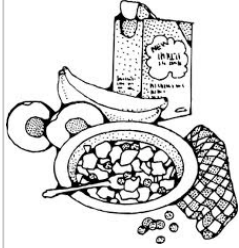
**BẠN CÓ BIẾT:** Ngũ cốc là một nguồn phong phú sinh tố, khoáng chất, chất bột, chất béo, dầu, và chất đạm? Sản phẩm ngũ cốc bao gồm lúa mì, gạo nâu và gạo trắng, yến mạch và bột yến mạch, bột ngô, lúa mạch, bánh mì, nui, ngũ cốc, bánh tráng Mễ, và bột kiều mạch. Có hai loại ngũ cốc: ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc tinh chế. Hầu hết chúng ta không gặp khó khăn tiêu thụ ngũ cốc mỗi ngày, nhưng hầu hết chúng ta gặp khó khăn tiêu thụ ngũ cốc nguyên hạt! Ngũ cốc nguyên hạt là sự lựa chọn tốt nhất cho một chế độ ăn uống lành mạnh vì nó chứa toàn bộ nhân hạt. Ngũ cốc tinh chế loại bỏ cám và mầm hạt. Tuy nhiên, loại bỏ những bộ phận này cũng làm giảm chất xơ, sắt, và nhiều loại sinh tố khác. Khi lựa chọn các loại ngũ cốc, tìm kiếm chữ "nguyên hạt" trên nhãn và cố gắng làm cho các loại ngũ cốc mà bạn ăn phải có ½ là ngũ cốc nguyên hạt!

**Mẹo vặt trong tuần:** Cố gắng ăn từ 5 đến 6 phần ăn ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày. Một phần ăn là một lát bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ½ chén gạo nâu chín hoặc mì ống nguyên hạt, hoặc một tách ngũ cốc nguyên hạt. Hãy xem nhãn để biết chắc rằng thành phần đầu tiên trên nhãn thực phẩm là "ngũ cốc" hoặc "bột ngũ cốc nguyên hạt."

## Breakfast

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Breakfast is the most important meal of the day? It helps your brain work well, and gives you extra energy for the whole day. When you wake up in the morning, your body needs energy. Even



simple tasks like walking and reading require energy. When you do not eat breakfast, these tasks are harder to do. Focusing at school or work is also harder when you are hungry. You need to take care of your brain and your body by fueling it with food every morning. Breakfast does not have to be a fancy meal that takes hours to prepare. A simple meal like yogurt with granola and fresh fruit will help your brain and body work their best.

**TIP OF THE WEEK:** Sometimes people skip breakfast because they are rushed in the morning. One thing to try is to get some breakfast foods ready the night before. For example, prepare and store veggies that you can use in an omelet, or fresh fruit to add to a bowl of cereal. Remember, your morning meal is the most important of the day, so even if it's a quick bowl of cereal with milk and fruit or toast with some melted cheese and a tomato slice, you'll get the boost you need to make it through the morning until lunch.

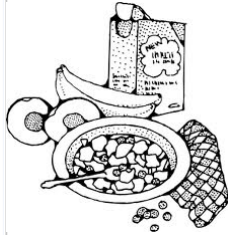
## RESOURCES

- [www.realsimple.com/food-recipes/recipe-collections-favorites/healthy-meals/breakfast-to-go-10000001047596/index.html](http://www.realsimple.com/food-recipes/recipe-collections-favorites/healthy-meals/breakfast-to-go-10000001047596/index.html)
- [www.parenting.com/gallery/on-the-go-breakfast-recipes](http://www.parenting.com/gallery/on-the-go-breakfast-recipes)
- <http://www.webmd.com/food-recipes/most-important-meal>
- [www.mrbreakfast.com/article.asp?articleid=30](http://www.mrbreakfast.com/article.asp?articleid=30)



## Desayuno

**¿SABÍA USTED QUE:** El desayuno es la



**comida más importante del día. Le ayuda al cerebro que funcione bien?**

También le da más energía por todo el día.

Cuando se despierta

por la mañana, el cuerpo necesita energía. Aún tareas sencillas como andar o leer requieren energía. Cuando no se desayuna, esas tareas están más difíciles hacer. Además, concentrar en la escuela o al trabajo es más difícil cuando tenga hambre. Usted necesita cuidar al cerebro y al cuerpo dándole comida cada mañana. El desayuno no tiene que ser un banquete exquisito que requiere horas de preparación. Una comida sencilla como yogur con granola y fruta le ayudará al cerebro y al cuerpo que funcionen mejor.

**Consejo de la semana:** A veces no tomamos el desayuno porque tenemos prisa por la mañana. Una cosa que puede probar es preparar algunos alimentos la noche anterior. Por ejemplo, prepare y guarde unos vegetales que puede agregar a una tortilla de huevos, o fruta fresca que puede agregar al cereal. Recuerde, la comida de la mañana es la más importante del día. Aunque sea un plato de cereal con leche y fruta, o pan tostada con queso y tomate, recibirá la energía que necesite hasta la comida siguiente.

## Bữa điểm tâm

**BẠN CÓ BIẾT:** Điểm tâm là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày? Nó giúp trí óc của bạn được minh mẫn và cho bạn thêm sức làm việc cả ngày. Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, cơ thể bạn cần năng lượng. Ngay cả những công việc đơn giản như đi bộ và đọc sách báo cũng cần năng lượng. Khi không ăn sáng thì bạn khó làm những việc này hơn. Chú tâm vào việc học tại trường hay công việc ở sở làm cũng khó hơn nếu như bạn đói. Bạn cần chăm sóc bộ óc và cơ thể của mình bằng cách tiếp nguyên liệu cho nó với những thức ăn vào buổi sáng. Bữa điểm tâm không cần sang trọng để phải tốn nhiều giờ sửa soạn. Một bữa ăn đơn giản với sữa chua ăn với hạt lúa mì và hoa quả tươi sẽ giúp cho trí óc và cơ thể làm việc tốt nhất trong ngày.

**Mẹo vặt trong tuần:** Đôi khi nhiều người bỏ bữa điểm tâm vì vội vàng vào buổi sáng. Bạn có thể thử bằng cách sửa soạn bữa sáng cho ngày mai vào tối hôm trước. Chẳng hạn bạn có thể làm rau để sẵn cho sáng hôm sau làm trứng ô-m-lét, hay trái cây tươi làm sẵn để bỏ vào ăn chung với cereal. Hãy nhớ, điểm tâm là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, vì thế dù chỉ là một bát cereal ăn nhanh với sữa và hoa quả hay là bánh mì nướng với phô-mát và lát cà chua, bạn sẽ có thêm sức làm việc vào buổi sáng cho đến giờ ăn trưa.

## Snacking for Health

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Snacking can be good for you, especially when you choose healthy snacks?



Healthy snacking helps prevent weight gain, and may even help

with weight loss. Snacking on healthful foods keeps you full, and keeps you from eating too much at your next meal. When is the best time to snack? When you're hungry! Typically, you'll feel hungry about 2 to 3 hours after you eat. If you start to feel hungry (and your next meal is more than an hour away), grab a healthy snack. You'll get a quick energy boost, feel great, and you might even eat less later.

**TIP OF THE WEEK:** Instead of eating packaged snacks like chips, or grabbing cookies or baked goods, pack and eat fresh, quick snacks like baby carrots, apple slices, raisins, grapes, low-fat cheese sticks, or a small bag of cereal. These snacks are healthy, low in calories, and filling.

**Happy Snacking!**

## RESOURCES

- [www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/HQ01396](http://www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/HQ01396)
- [www.sixsistersstuff.com/2012/01/fresh-food-friday-100-healthy-snack.html](http://www.sixsistersstuff.com/2012/01/fresh-food-friday-100-healthy-snack.html)
- [http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/nutrition/healthy\\_snacks.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/healthy_snacks.html)





## Comer Meriendas Sanas

**¿SABÍA USTED QUE:** Las meriendas pueden ser buenas para usted, especialmente cuando elije meriendas saludables?



Meriendas saludables le ayudan a prevenir el aumento de peso, y pueden ayudarle a perder peso. Comiendo meriendas saludables le mantiene lleno, y le ayuda a comer menos en su próxima comida. ¿Cuándo es el mejor momento para la merienda? ¿Cuando tenga hambre! Típicamente, le dará hambre 2-3 horas después de comer. Si comienza a sentir hambre (y falta más de una hora para su próxima comida), agarre una merienda saludable. Rápidamente obtendrá un impulso de energía, se sentirá mejor, y tal vez comerá menos después.

**Consejo de la semana:** En vez de comer comidas como papas fritas, galletas o productos de panadería, empaque y coma meriendas frescas y rápidas como zanahorias pequeñas, rebanadas de manzana, pasas, uvas, palitos de queso bajos en grasa, o una bolsa pequeña de cereal. Estas meriendas son sanas, bajas en calorías, y le llenan.

**¡ Disfruta de tu merienda!**

## Cách ăn vặt tốt cho sức khỏe

**BẠN CÓ BIẾT:** Ăn giữa bữa có thể tốt cho bạn, đặc biệt là khi bạn chọn những thức ăn bổ dưỡng cho sức khỏe? Những món mà bạn dùng giữa bữa được xem là tốt cho sức khỏe vì nó giúp tránh tăng trọng lượng và cũng giúp ngay cả việc giảm cân. Ăn giữa bữa với thực phẩm tốt cho sức khỏe giúp bạn no đầy bao tử và tránh được việc ăn quá nhiều cho bữa chính. Thời gian nào tốt nhất để ăn giữa bữa? Đó là lúc bạn cảm thấy đói bụng! Thông thường bạn sẽ thấy đói sau khi ăn khoảng 2-3 tiếng đồng hồ. Nếu khi bạn bắt đầu cảm thấy đói bụng (mà bữa ăn chính kế tiếp phải chờ hơn 1 giờ nữa) hãy ăn giữa bữa một chút thực phẩm nhẹ và đủ dinh dưỡng. Bạn sẽ có thêm năng lượng một cách nhanh chóng, cảm thấy thoải mái và ngay cả việc bạn có thể ăn ít hơn trong bữa chính kế tiếp.

**Mẹo vặt trong tuần:** Thay vì ăn một món ăn giữa bữa như chip, bánh ngọt, bạn hãy ăn loại thực phẩm tươi và gọn như baby cà rốt, táo, nho, phô-mai ít chất béo hay là một túi nhỏ cereal. Các loại thực phẩm dùng giữa bữa này rất tốt cho sức khỏe, ít năng lượng và mau no.

**Thưởng thức bữa ăn nhẹ của bạn!**

## Healthy Snack Choices

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Stores are always full of sweet and tasty snacks that you can buy, but they are not the best options for your health? Candy, chips, soda, and fried foods are loaded with



sugar, salt, and fat. When we eat too much of these, they can be bad for our health. Instead, it's important to choose snacks that keep us healthy. These include fruits, vegetables, low-fat dips, whole grain bars, and small snack cakes. Eating healthy snacks throughout the day is a good way to stay energized. It can keep you from gaining weight. When you choose a healthy snack between meals, it will provide you with the energy you need until you eat your next meal. Also, it will keep you from eating too much at your next meal.

**TIP OF THE WEEK:** Put a bowl of fruit on the kitchen table or counter. Put small pieces of fruit on the TOP shelf of the refrigerator so they are easily seen. Slice fresh fruits and vegetables and store them in small containers or bags in your refrigerator so they are ready to go when you are!

## RESOURCES

- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet3FocusOnFruits.pdf](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet3FocusOnFruits.pdf)
- <http://www.webmd.com/food-recipes/features/the-best-healthy-snacks-in-your-supermarket>
- [www.mckinley.illinois.edu/handouts/snacks\\_smart.html](http://www.mckinley.illinois.edu/handouts/snacks_smart.html)



## Meriendas Sanas

**¿SABÍA USTED QUE:** Supermercados



siempre están llenos de bocadillos dulces y sabrosos que usted puede comprar, pero estos no son las mejores opciones para su

**salud?** Dulces, papas fritas, y bebidas gaseosas (sodas), y alimentos fritos están llenos de azúcar, sal, y grasa. Cuando comemos mucho de estos, pueden ser malos para nuestra salud. En vez de estos, escoja bocadillos que le mantengan sano. Estos incluyen frutas, verduras, *dips* (salsas) bajo en grasa, y barras de trigo integral o pequeños bocadillos de pastel. Comiendo bocadillos sanos durante el día es buena manera de mantener su energía y también puede evitar que usted aumente peso. Cuando escoge un bocadillo sano entre comidas, puede proveer energía que necesita hasta su próxima comida. También, evite de comer demasiado en su próxima comida.

**Consejo de la semana:** Ponga un tazón de fruta en la mesa de la cocina o en el mostrador. Ponga fruta cortada en el estante MÁS ALTO en el refrigerador para que sean visibles fácilmente. ¡En su refrigerador ponga frutas y verduras frescas en rebanadas y póngalas en recipientes chicos o bolsas para que estén listas cuando esté usted listo!

## Chọn những thứ ăn vặt bổ dưỡng

**BẠN CÓ BIẾT:** Các tiệm bán hàng luôn luôn có những món ăn vặt ngọt, ngon mà bạn có thể mua, nhưng đó không phải là chọn lựa tốt nhất cho sức khỏe của bạn? Kẹo, chip, nước ngọt và những món chiên thì có nhiều đường, muối và mỡ. Ăn nhiều quá những thứ này không tốt cho sức khỏe. Thay vào, hãy chọn những thức ăn vặt bổ dưỡng như trái cây, rau, đồ chấm ít mỡ và những thỏi kẹo nhiều hạt hay một chiếc bánh nhỏ. Ăn những thứ quà vặt bổ dưỡng trong ngày là cách giúp chúng ta luôn phấn chấn và cũng giúp không lên cân. Khi mà bạn chọn một thức ăn vặt giữa các bữa ăn, nó giúp bạn có năng lực cần thiết cho đến khi ăn bữa kế tiếp. Và cũng giúp bạn không ăn quá nhiều trong bữa ăn kế tiếp.

**Mẹo vặt trong tuần:** Đặt một tô trái cây trên bàn trong nhà bếp hay trên quầy bếp. Đặt vài lát trái cây ở ngăn trên cùng trong tủ lạnh để bạn dễ nhìn thấy. Cắt trái cây và rau bỏ vào túi hay hộp đựng rồi bỏ trong tủ lạnh để khi bạn cần ăn sẽ có ngay.

## Family Meals

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Sitting down to eat a meal as a family can help keep you and your family healthy?



Family meals are a great way for family members to bond. At the table, adults and children can share

stories and help each other learn. Sharing helps reduce stress in children. When a child is less stressed, he is less likely to smoke, drink, and do drugs. When a child knows a parent cares, it means that kids have a better chance to succeed in school and make healthier decisions in life.

**TIP OF THE WEEK:** Plan ahead! It may not be easy to find a time to eat together as a family. Talk as a family about your schedule for the week and set aside time to eat together. Then put a reminder about what time everyone should be home and ready for dinner on your refrigerator! To keep everyone interested in family meals, have children help plan the menu. Kids can also help prepare the food, set the table, and help clean up. Mealtime is a perfect time for you and your family to enjoy quality time over good food! through the morning until lunch.

## RESOURCES

- [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/healthy\\_eating/family\\_meals.html](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/healthy_eating/family_meals.html)
- <http://www.health.com/health/gallery/0,,20341216,00.html>
- <http://powertochange.com/blogposts/2011/04/05/eat-dinner-as-a-family/>
- [poweroffamilymeals.com/Mealtime\\_Matters/](http://poweroffamilymeals.com/Mealtime_Matters/)





## Comidas en Familia

**¿SABÍA USTED QUE:** Sentándose para hacer una comida en familia puede ayudar mantenerle y su familia sana?



Comidas familiares son una gran manera para los miembros de la familia de

vincular (acercarse). Durante la comida, los adultos y niños pueden compartir historias y ayudan uno al otro aprender. Compartiendo ayuda a reducir estrés en los niños. Cuando un niño no tiene mucho estrés, hay menos probabilidad de fumar, tomar alcohol, y hacer drogas. Cuando un joven conoce el cariño de padre, significa que los niños tienen éxito en la escuela y hacen decisiones más sanas en la vida.

**Consejo de la semana:** ¡Planea por adelantado! No es fácil encontrar tiempo para comer juntos en familia. Hable con su familia sobre el horario de la semana y fije un tiempo de comer juntos. ¡Pongan un recordatorio en el refrigerador para indicar la hora que todos se juntarán en la casa, listos para la cena! Para mantener a todos interesados en la cena familiar, pon a los niños a ayudar a planear el menú. También los niños pueden ayudar a preparar la comida, poner la mesa, y ayudar a limpiar. La hora de comer es un tiempo perfecto para usted y su familia para disfrutar tiempo de calidad sobre alimentos buenos.

## Bữa cơm gia đình

**BẠN CÓ BIẾT:** Ngồi ăn chung với nhau một bữa cơm gia đình có thể giúp bạn và gia đình có sức khỏe tốt? Bữa ăn gia đình là một cách tuyệt vời để cho cha mẹ và con cái tỏ tình liên hệ với nhau. Tại bàn ăn, người lớn và trẻ em có thể chia sẻ với nhau những câu chuyện và giúp nhau học hỏi. Chia sẻ với nhau giúp giảm sự căng thẳng của trẻ em. Khi con trẻ ít bị căng thẳng, các em sẽ ít bị lôi cuốn vào việc hút thuốc lá, uống rượu hay dùng cần sa, ma túy. Khi mà các em biết là bố mẹ quan tâm, điều đó sẽ giúp các em có những cơ hội để học hành tốt và có những chọn lựa khỏe mạnh cho cuộc sống.

**Mẹo vặt trong tuần:** Hoạch định trước. Có thể là điều không dễ để có thời giờ ăn chung với nhau như một gia đình. Bàn luận với nhau trong gia đình về thời biểu thích hợp trong tuần và dành ra thời gian để có bữa ăn chung với nhau. Sau đó gắn trên tủ lạnh tờ giấy ghi lời nhắc nhở mọi người về thời gian cần có mặt tại nhà để sẵn sàng cho bữa ăn tối. Để mọi người quan tâm đến bữa cơm gia đình, cho con cái tham gia vào việc chọn các món ăn. Trẻ em cũng có thể giúp nấu nướng, xếp bàn và dọn bàn. Giờ ăn là lúc tốt đẹp nhất để gia đình có khoảng thời gian gắn gũi nhau qua các món ăn ngon.

## Helping a Picky Eater

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Kids rarely eat foods that they don't recognize? A child may have to see a food 10-15 times before they are willing to eat it. Don't give up! Instead of thinking your child



is a "picky eater," just think of your child as shy. Children have to "get to know" their food before they eat it. Also, it's important for you to show your children and grandchildren that you eat healthy fruits and vegetables. Your children and grandchildren will want to copy what you eat. The more often you eat healthy foods, the more likely they will eat them.

**TIP OF THE WEEK:** During a family meal, show your children that you enjoy eating healthy foods like vegetables. Give them a small amount of a new food to try. If they don't eat it, just offer it again later in the week. See how many times it takes until they taste it. Remember, they're just shy and they need to see the food many times.

## RESOURCES

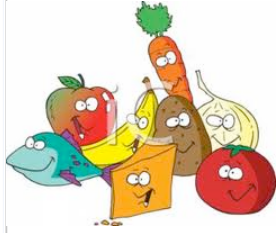
- <http://www.parenting.com/article/picky-eaters-into-foodies>
- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet12BeAHealthyRoleModel.pdf](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet12BeAHealthyRoleModel.pdf)
- [www.mayoclinic.com/health/childrens-health/HQ01107](http://www.mayoclinic.com/health/childrens-health/HQ01107)



## Ayudar a un Comilón Quisquilloso

**¿SABÍA USTED QUE: Niños raramente comen comidas que no conocen?** Un niño necesita ver y conocer una comida 10 o 15 veces antes de que la quieran probar. ¡No se de por vencido! En vez de pensar que su hijo no le guste comer comida different, mejor piense que su hijo es tímido. Los niños tienen que conocer su comida antes de que puedan comérsela. También, es importante que les enseñe a sus hijos y nietos que usted come frutas y vegetales. Sus hijos y nietos van a querer imitar lo que ustedes comen. Lo más seguido que usted coma comidas saludables como frutas y vegetables, ¡lo más seguido que sus niños también las comerán!

**Consejo de la semana:** Durante la cena de familia, enséñeles a sus hijos que a usted le gusta comer comida saludable como vegetales. Dé les un poco de comida para probar—y si no les gusta, entonces ofrézcales la comida otra vez en la semana. Fíjese cuantas veces se necesitan para que prueben la comida. Recuerde, solamente son tímidos y usted tiene que ofrecerles la comida una y otra vez.



## Giúp trẻ kén ăn

**BẠN CÓ BIẾT: Trẻ em ít khi ăn những thức ăn lạ?** Một trẻ nhỏ có khi phải thấy một món ăn từ 10 đến 15 lần rồi mới chịu ăn. Nhưng đừng bỏ cuộc. Thay vì cho rằng con của bạn là người “kén ăn” thì cứ coi như con mình e thẹn. Trẻ em cần “biết về món ăn” trước khi các em thưởng thức nó. Cũng là điều quan trọng để chúng ta nói cho con cháu biết rằng bạn ăn những loại trái cây và rau bổ dưỡng. Con cháu rồi cũng sẽ ăn như chúng ta. Chúng ta thường xuyên ăn thức ăn bổ dưỡng, chắc chắn con cháu cũng sẽ noi theo.

**Mẹo vặt trong tuần:** Trong bữa ăn gia đình, nói cho các em biết bạn thích ăn những thức ăn bổ dưỡng như rau. Cho các em một chút thức ăn mới để các em ăn thử—nếu các em không thích, bạn sẽ thử lại cho các em trong một bữa khác trong tuần. Cứ làm xem để bạn biết đến mấy lần thì các em mới chịu thử. Nên nhớ rằng trẻ em thường e thẹn và các em cần thấy món ăn nhiều lần trước khi thử.

## Sugar Substitutes

[Return to Table of Contents](#)

### DID YOU KNOW: The average



**American eats about 20 teaspoons of sugar per day—that's almost 300 calories?** Over time this can add extra calories to the diets,

which can increase the chance of gaining weight. Most of that sugar comes into the diet from sugar-sweetened beverages like soda pop and juice drinks. Replacing sugar with low-calories sweeteners can help prevent weight gain. Another plus is that low-calorie sweeteners have no effect on blood sugar levels—an important fact for people with diabetes. Unlike sugar, sugar substitutes do not cause tooth decay. Where can you find these great sugar substitutes? They come in all different colored packets: pink, yellow and blue! Look for them when you're at the grocery store—and buy in bulk at Costco. When buying packaged foods, the label will usually say reduced sugar, low-sugar or sugar-free. Enjoy the sweet taste of sugar without the guilt.

**TIP OF THE WEEK:** Add your favorite low-calorie sweetener to iced tea or coffee for a delicious and healthy alternative. Try diet-drinks like Crystal Light or add one packet to a big glass of ice water with lemon slices.

## RESOURCES

- [www.mayoclinic.com/health/artificial-sweeteners/MY00073](http://www.mayoclinic.com/health/artificial-sweeteners/MY00073)
- [homecooking.about.com/library/weekly/bl010598b.htm](http://homecooking.about.com/library/weekly/bl010598b.htm)
- [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Artificial-Sweeteners\\_UCM\\_305880\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Artificial-Sweeteners_UCM_305880_Article.jsp)





## Sustitutos Para el Azúcar

**¿SABÍA USTED QUE:** El estadounidense promedio consume cerca de 20 cucharaditas de azúcar por día—lo que representa 300 calorías? Con el pasar



del tiempo esto suma calorías a la dieta, lo que puede aumentar sus probabilidades de aumentar de peso. La mayoría del azúcar que consumimos en la dieta proviene de bebidas azucaradas como gaseosas y jugos. El reemplazar el azúcar con otros edulcorantes bajos en calorías puede ayudar a prevenir el aumento de peso. Otra ventaja es que los edulcorantes bajos en calorías no tienen ningún efecto sobre los niveles de azúcar en la sangre - un hecho importante para los diabéticos - y no causan caries en los dientes, como hace el azúcar. ¿Dónde puede encontrar estos sustitutos del azúcar? ¡Estos edulcorantes vienen en todos los paquetes de diferentes colores: rosa, amarillo y azul! Búsquelos cuando esté en el supermercado y cómprelos en grandes cantidades en Costco. Cuando usted compre alimentos, busque que la etiqueta diga generalmente reducido de azúcar, bajo en azúcar o sin azúcar. Disfrute el sabor dulce del azúcar sin el sentimiento de culpa.

**Consejo de la semana:** Añada su edulcorante de bajas calorías favorito al tomar el té helado o café. Pruebe las bebidas dietéticas como el Crystal Light o añada un sobre de edulcorante a un gran vaso de agua helada con rebanadas de limón.

## Những chất thay cho đường

**BẠN CÓ BIẾT:** Một người Mỹ trung bình tiêu dùng 20 muỗng đường mỗi ngày, tức khoảng gần 300 ca-lô-ri? Số lượng này dần dần cộng vào lượng ca-lô-ri dư trong chế độ ăn uống và có thể làm tăng cơ hội lên cân. Phần lớn lượng đường trong chế độ ăn uống của chúng ta là chất đường trong nước ngọt và nước trái cây. Thay loại đường này bằng loại chất làm ngọt có ít ca-lô-ri hơn có thể giúp ngăn ngừa lên cân. Hơn nữa loại chất ngọt ít ca-lô-ri không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu—là một sự thật quan trọng của bệnh tiểu đường—và cũng không làm sâu răng như đường thường. Bạn có thể tìm thấy những những chất thay đường ở đâu? Các chất này có trong nhiều bao có màu khác nhau: hồng, vàng, xanh. Để ý tìm các loại đường này khi bạn đi chợ, hay mua cả lối từ tiệm Costco. Thường thức vị ngọt của đường mà không cảm thấy lo lắng gì.

**Mẹo vặt trong tuần:** Bỏ thêm chất ngọt có ít ca-lô-ri và ly trà đá hay tách cà-phê cho ngon và bổ dưỡng hơn là một lựa chọn khác. Thử những thức uống chay như Crystal Light (mà chúng ta có thể ném thử tại MHT vào những ngày Chủ Nhật) hay bỏ ít chất pha có vị ngọt như đường vào ly nước đá lạnh với vài miếng chanh trong đó.

## Healthy Desserts

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** You can make desserts that are both healthy and delicious? Not all tasty desserts have to be high in fat or sugar! With the holidays approaching, now is a great time to



make some healthy desserts that are good for you and your family. Fruit is a great dessert because it is naturally sweet and there are endless varieties! You can grill fruit or eat it with low-fat yogurt. When baking cakes or muffins, try substituting a fruit puree like applesauce for the sugar. Instead of making a whole pumpkin or chocolate cream pie, make just the filling. Serve a tablespoon of pie filling on half of a graham cracker for smaller, more controlled servings.

**TIP OF THE WEEK:** Fruit crisps are delicious and can be made with different fruits including apples, pears, peaches or berries. Here's how:

- 5 cups fruit
- $\frac{3}{4}$  cup packed brown sugar
- $\frac{1}{2}$  cup wheat flour
- $\frac{1}{2}$  teaspoon cinnamon
- Cooking spray
- 2 oz cold unsalted butter
- 1  $\frac{1}{2}$  cups quick-cooking oats

Cut the fruit into small pieces. Combine with  $\frac{1}{4}$  cup brown sugar, 1 Tbl flour and  $\frac{1}{2}$  tsp cinnamon. Spray the pan with cooking spray. Cut the butter into small pieces with a knife, then mix butter with the rest of the brown sugar, flour and oats. Sprinkle topping on the fruit in the dish. Cook for 40 minutes at 350°F. Let it cool, or serve warm. **Enjoy!**

## RESOURCES

- <http://www.health.com/health/gallery/0,,20463963,00.html>
- <http://family.go.com/food/pkg-healthy-desserts/>
- [www.mayoclinic.com/health/healthy-dessert-recipes/RE00090](http://www.mayoclinic.com/health/healthy-dessert-recipes/RE00090)
- [lowcaloriecooking.about.com/od/desserts/r/applecrisp.htm](http://lowcaloriecooking.about.com/od/desserts/r/applecrisp.htm)



## Postres Sanos

¿SABÍA USTED QUE: Usted puede hacer postres sanos y



deliciosos? Los postres deliciosos no tienen que contener altas cantidades de de azúcar ni grasas. La temporada de vacaciones está

acercándose, así que ahora es la hora perfecta para hacer postres sanos para usted y su familia. ¡La fruta es un postre excelente porque es naturalmente dulce y hay tantas variedades! Usted puede asar varias frutas a la parrilla o comer pedacitos de fruta con yogur bajo en grasa. Cuando hornee tortas o magdalenas, puede usar un puré de fruta, como compota de manzana, en vez del azúcar. En vez de hacer un pastel entero de calabaza o chocolate, haga solamente el relleno. Ponga una cucharada del relleno en un Graham cracker para hacer porciones más pequeñas.

**Consejo de la Semana:** Pasteles de fruta son deliciosos, y puede hacer los con varias frutas como manzanas, peras, melocotones o bayas.

- 5 tazas de fruta
- ¾ taza de azúcar moreno
- ½ taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Aerosol de cocina
- 2 onzas de mantequilla fría sin sal
- 1 ½ tazas de avena

Corte la fruta en pedacitos. Combine la fruta, ¼ taza de azúcar moreno, 1 cucharada de harina y ½ cucharadita de canela. Engrase una cacerola con el aerosol de cocina. Corte la mantequilla en pedacitos con un cuchillo y combine la mantequilla con lo demás del azúcar, harina y avena. Eche la mezcla de azúcar, harina y avena encima de la fruta en la cacerola. Cocine durante 40 minutos a 350 grados Fahrenheit. ¡Disfrute!

## Những món tráng miệng bổ dưỡng

**BẠN CÓ BIẾT:** Bạn có thể làm món tráng miệng vừa lành mạnh vừa ngon

**miệng?** Không phải tất cả các món tráng miệng ngon đều có chất béo hoặc lượng đường cao! Với những ngày nghỉ gần kề, bây giờ là thời gian tuyệt vời để làm một số món tráng miệng lành mạnh tốt cho bạn và gia đình của bạn. Trái cây là một món tráng miệng tuyệt vời vì nó ngọt tự nhiên và có nhiều loại kể không xiết! Trái cây nướng hoặc có thể ăn nó với sữa chua ít béo. Khi nướng bánh, bánh nướng xốp, hãy thử thay thế đường bằng một loại trái cây nguyên chất như táo hầm nhừ. Thay vì làm nguyên một quả bí ngô hoặc một chiếc bánh kem sô-cô-la, chỉ cần làm phần nhân thôi. Dùng một muỗng canh nhân bánh phết trên phần nửa chiếc bánh lát, càng ít hơn thì càng kiểm soát được khẩu phần nhiều hơn.

**Mẹo vặt trong tuần:** Trái cây chiên giòn ăn quả là ngon và có thể được thực hiện với các loại trái cây khác nhau bao gồm táo, lê, đào hoặc dâu.

- 5 chén trái cây
- ¾ chén đường vàng đóng gói
- ½ chén bột mì
- ½ muỗng cà phê quế nấu ăn dạng loãng (spray)
- 2 oz bơ lạnh
- 1 ½ chén yến mạch loại nấu nhanh

Cắt trái cây thành những miếng nhỏ.

Trộn trái cây, ¼ chén đường vàng, 1 muỗng canh bột mì và ½ muỗng cà phê quế. Xịt vào chảo nấu một ít dầu loãng. Dùng dao cắt bơ thành miếng nhỏ, sau đó trộn bơ với phần còn lại của đường vàng, bột và yến mạch. Rắc hỗn hợp vào trên mặt của trái cây. Nướng khoảng 40 phút ở 350 ° F. Để nguội, hoặc dùng khi còn ấm. Thưởng thức món tráng miệng ngon này!

**DID YOU KNOW:** Drinking a moderate amount of alcohol may be good for your health?



We all know that drinking and driving do not mix—one should never drink

and drive. Too much alcohol can cause heart disease and other health problems. But a moderate amount of alcohol provides some health benefits. The Dietary Guidelines for Americans indicate that moderate drinking may have some health benefits. What is moderate drinking? For women it is ONE drink a day and for men, it is TWO drinks. One drink is the same as one 12-ounce bottle of beer, a 4-ounce glass of red or white wine, or a shot (1 ounce) of hard alcohol (like tequila). Combined with a healthy diet, small amounts of alcohol can help you reduce your risk of a heart attack or stroke.

**TIP OF THE WEEK:** It is important to know how much alcohol you are actually drinking. Some mixed drinks—such as margaritas may be stronger than you think. Also, these types of drinks contain a lot of added sugar and provide extra calories. Enjoy a glass of wine or a beer with your meal and enjoy the health benefits of moderate consumption.

## RESOURCES

- [www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/healthy-eating/alcohol-the-benefits-of-moderate-drinking.html](http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/healthy-eating/alcohol-the-benefits-of-moderate-drinking.html)
- <http://www.webmd.com/cancer/features/faq-alcohol-and-your-health>
- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/alcohol/index.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/alcohol/index.html)
- [www.mayoclinic.com/health/alcohol/SC00024](http://www.mayoclinic.com/health/alcohol/SC00024)





## Alcohol

**¿SABÍA USTED QUE:** Beber una cantidad moderada de alcohol puede ser buena para su salud? Todos sabemos que beber y conducir no se



deben mezclar, uno nunca debe beber y conducir. Además, sabemos que el exceso de alcohol puede causar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Sin embargo, el alcohol proporciona algunos beneficios para la salud. Las Guías Alimentarias para los estadounidenses indican que el consumo moderado de alcohol puede tener algunos beneficios para la salud. ¿Qué es el consumo moderado de alcohol? Para las mujeres es una copa al día y para los hombres, se trata de dos bebidas. Una bebida es lo mismo que una botella de 12-onzas de cerveza, un vaso de 4-onzas de vino tinto o blanco, o un trago (1 onza) de alcohol puro (como el tequila). La combinación de una dieta saludable con pequeñas cantidades de alcohol es una forma de ayudar a reducir el riesgo de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.

**Consejo de la semana:** Es importante saber la cantidad de alcohol en realidad que se está bebiendo. Algunas bebidas mezcladas, como margaritas puede ser más fuerte de lo que piensa. Además, este tipo de bebida contiene una gran cantidad de azúcar añadida y aporta calorías adicionales. Disfrute de una copa de vino o de una cerveza con la comida y disfrute de los beneficios para la salud del consumo moderado.

## Rượu

**BẠN CÓ BIẾT:** Thật là khó biết khi nào rượu có tác dụng tốt hay xấu đối với sức khỏe của chúng ta? Tất cả chúng ta đều biết rằng say rượu và lái xe không thể nào đi đôi với nhau - một người không thể nào lái xe khi đang say rượu. Và nếu uống quá nhiều rượu dễ gây ra những bệnh về tim mạch và các vấn đề khác liên quan đến sức khỏe. Tuy nhiên rượu cũng có một số tác dụng tốt cho cơ thể. Cơ quan Hướng dẫn Chế độ Ăn Kiêng của Người Mỹ đề cập đến việc uống rượu có điều độ có thể có một vài hữu dụng cho sức khỏe. Thế nào là uống rượu có điều độ? Đối với phụ nữ thì mỗi ngày uống một lần với lượng rượu tương đương là 1 chai bia cỡ 12 oz hay 4 oz rượu trắng hoặc đỏ, hoặc là 1 oz rượu mạnh (chẳng hạn như Tequila). Kết hợp với chế độ ăn kiêng, một lượng rượu thật nhỏ có thể giúp bạn giảm bớt rủi ro bị tai biến mạch máu hay đột quỵ.

**Mẹo vặt trong tuần:** Biết được lượng rượu bạn có thể uống được là điều rất quan trọng. Một vài loại rượu uống pha chế có nồng độ cao và mạnh hơn bạn tưởng (thí dụ như Margaritas). Ngoài ra các loại rượu pha chế ấy cũng có chứa lượng đường đáng kể và có nhiều ca-lô-ri hơn. Thường thức một ly rượu hay bia nhỏ nhỏ trong bữa ăn cùng với những ích lợi của việc ăn uống điều độ sẽ mang đến cho bạn những điều tốt về sức khỏe.

**DID YOU KNOW:** You can cook delicious, healthy meals at home regardless of your budget? The secret to success is planning. Don't let money get

**SPENDSMART  
EATSMART**

between you and cooking your favorite meals; if you plan before you shop, and shop smartly, you can make whatever you want at home! Sometimes we go grocery shopping when we need one item for one recipe. That is how shopping becomes expensive! A better alternative is to shop once a week. To do this, plan your meals for the entire week, then make a shopping list for those meals. Vegetables like onions, potatoes and carrots don't cost a lot of money, and very versatile, so you can use them in many different meals! It is important to remember to buy fruits and vegetables that are in season because their prices will be lowest at this time.

**TIP OF THE WEEK:** Frozen prepared meals are quick to make, but they are actually more *expensive* than home cooked meals. The good news is you can make your own ready-to-eat meals at home! Pick your favorite soup, stew or casserole recipe. Cook a large batch of this recipe, then divide it into individual containers. Freeze the containers and take them out during the week as needed. What an easy way to have delicious dinners for the whole week!

## RESOURCES

- <http://snap.nal.usda.gov/resource-library/manage-your-food-resources-wisely/meal-planning-shopping-and-budgeting>
- [www.choosemyplate.gov/healthy-eating-on-budget.html](http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-on-budget.html)
- [www.extension.iastate.edu/foodsavings/](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/)
- [www.foodandhealth.com/cheapshop.pdf](http://www.foodandhealth.com/cheapshop.pdf)



## Cocinar con un Presupuesto

**¿SABÍA USTED QUE:** Usted puede cocinar comidas deliciosas y saludables en el hogar, independientemente de su presupuesto? El secreto del éxito es la planificación! No dejes que el dinero se

**SPENDSMART  
EATSMART**

interponga entre usted y la oportunidad de cocinar sus comidas favoritas, si piensa antes de comprar y compra inteligentemente, puede hacer lo que quiera en su casa! A veces vamos al supermercado cuando necesitamos un artículo para una receta. Así es como ir de compras se vuelve costoso! Una mejor alternativa es ir de compras una vez a la semana. Para ello, planifique sus comidas para toda la semana, y luego haga una lista de compras para las comidas. Las verduras como la cebolla, las papas y las zanahorias no cuestan mucho dinero, y son muy versátiles, así que usted puede utilizarlas en diferentes platos! Es importante tener en cuenta comprar frutas y verduras de temporada debido a que sus precios van a ser más bajo en ese momento.

**Consejo de la semana:** comidas preparadas congeladas son rápidas de hacer, pero en realidad son más caras que las comidas caseras. La buena noticia es que usted puede hacer su propia comida para llevar desde la casa! Elige tu sopa favorita, guisado o cazuela receta. Cocine un gran lote de esta receta, luego dividirla en recipientes individuales. Congelar los contenedores y llevarlos a cabo durante la semana según sea necesario. Qué manera más fácil de tener deliciosas cenas para toda la semana!

## Nấu ăn trên một ngân sách

**BẠN CÓ BIẾT:** Quý vị có thể nấu những bữa ăn ngon và đầy đủ dinh dưỡng ở nhà với một ít ngân quỹ? Bí quyết của sự thành công là LÊN KẾ HOẠCH!!! Đừng để tiền bạc ngăn cản quý vị có một bữa ăn yêu thích; nếu quý vị lên kế hoạch trước khi đi chợ, và đi chợ một cách khéo léo, quý vị có thể làm được những điều mình muốn ở nhà. Thỉnh thoảng quý vị đi chợ chỉ để mua một thứ trong công thức nấu ăn. Đó là lý do đi chợ trở nên mắc mỏ! Một cách khác là đi chợ mỗi tuần một lần. Để làm được như vậy, quý vị nên lên kế hoạch cho các bữa ăn trong tuần, rồi đi chợ theo danh sách. Rau quả như là hành tây, khoai tây và cà rốt không mắc lắm, và rất dễ chế biến, quý vị có thể dùng trong các bữa ăn khác nhau! Một điều quan trọng là nên mua những trái cây và rau quả trong mùa vì giá cả thấp nhất.

**Mẹo vặt trong tuần:** Bữa ăn chuẩn bị đông lạnh rất dễ dàng làm nhưng sẽ mắc hơn bữa ăn nấu ở nhà. Quý vị có thể làm cho riêng những bữa ăn sẵn sàng để ăn tại nhà! Chọn công thức nấu ăn yêu thích có súp, hầm thịt. Nấu một nồi lớn rồi chia ra nhiều phần nhỏ. Làm đông lạnh rồi lấy ra dùng nếu cần. Rất dễ để có một bữa tối cho cả tuần!

## Exercising as a Family

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW:** You don't have to go to a gym to exercise?

Enjoy simple workouts with your family members. You can try going for a walk together, playing ball in

your front yard, swimming, or playing active video games on the Wii. Do something that all of your family members will enjoy! Exercise can help you lose weight or maintain a healthy weight. This will help to decrease your risk for disease and cancer. If you or any family member has diabetes, high cholesterol, or heart problems, exercise can improve your health! Exercise may also help you build muscle and keep your bones strong so you can live a longer, healthier life.

**TIP OF THE WEEK:** Find at least one day and time of the week where your family can exercise together. Also, set goals to keep you motivated! You can set a goal for how long and how many times you want to exercise each week. When you meet your goal, you can reward your whole family with a day trip or a fun activity. Exercising as a family is a great time for you to improve your health and bond with your family!

**RESOURCES**

- <http://www.fitwatch.com/weight-loss/exercising-as-a-family-434.html>
- [www.everydayhealth.com/kids-health/exercise-ideas-for-family-fitness.aspx](http://www.everydayhealth.com/kids-health/exercise-ideas-for-family-fitness.aspx)
- <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/get-active/family-active-time.htm>
- <http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/move/family-fitness-ideas>





## Hacer Ejercicios como una Familia

**¿SABÍA USTED QUE:** No tienes que ir al



**gimnasio para hacer ejercicio?**

Disfrute de entrenamientos simples con sus miembros de la familia. Puede

intentar de caminar juntos, jugar pelota en su patio / yarda, o jugar videos electrónicos activos en el Wii. ¡Haga algo que todos los miembros de la familia disfruten! El ejercicio puede ayudarte a perder peso o a mantener un peso saludable. Esto ayudará a disminuir su riesgo de enfermedades y cáncer. ¡Si usted o cualquier miembro de la familia tiene diabetes, colesterol alto, o problemas cardiacos, el ejercicio puede mejorar su salud! Ejercicio también podrá ayudar a construir musculo y mantener sus huesos fuertes, así podrá vivir una vida más larga y saludable.

**Consejo de la semana:** Encuentra por los menos un día y tiempo durante la semana cuando toda la familia puede hacer ejercicios juntas. ¡También, pon objetivos fijos para seguir motivado! Puedes establecer una meta para cuanto tiempo o cuantas veces hacer ejercicios por semana. Cuando llegas a tu meta, puedes recompensar su familia con una excursión o una actividad divertida. ¡Ejercicios en familia es un gran tiempo para mantener su salud y mantener el vínculo familiar!

## Cả gia đình cùng tập thể dục

**BẠN CÓ BIẾT:** Bạn không cần phải đi tới các Câu lạc bộ để tập thể dục? Cả gia đình bạn hãy cùng hưởng ứng tập thể thao ngoài trời. Bạn có thể cùng nhau đi bộ, chơi banh ở ngoài sân, bơi ở hồ bơi nếu có hồ ở nhà, hoặc là chơi các trò chơi có tính cách hoạt động bằng dụng cụ điện tử. Hãy làm những gì mà cả nhà bạn đều tham gia và hưởng ứng. Tập thể dục giúp bạn giảm cân hay giữ cho trọng lượng cơ thể được quân bình. Việc tập thể dục cũng giúp ngăn chặn khả năng mắc các chứng bệnh và ung thư. Nếu bạn hay một thành viên nào trong gia đình bạn bị bệnh tiểu đường, cao mỡ, cao huyết áp hay những chứng bệnh về tim mạch thì tập thể dục sẽ giúp cho sức khoẻ được tăng cường hơn. Tập thể dục cũng có lợi ích cho các cơ bắp của thân thể và xương khớp được rắn chắc nhờ đó bạn sẽ có cuộc sống trường thọ và khoẻ mạnh.

**Mẹo vặt trong tuần:** Tìm một ngày và giờ giấc nào thuận tiện trong mỗi tuần để cả gia đình có thể cùng tập thể dục chung với nhau. Ngoài ra nên ấn định một tiêu chuẩn cố định phải đạt được như là động lực giúp bạn thực hiện! Chẳng hạn bạn có thể ấn định số lần và số giờ bạn phải tập cho mỗi tuần. Khi bạn đạt được mục tiêu rồi thì thưởng cả gia đình bằng một chuyến du ngoạn hay là những sinh hoạt chung có tính cách vui chơi lành mạnh. Tập thể dục chung cả gia đình sẽ giúp bạn tăng cường sức khoẻ và xiết chặt tình thân thương giữa các thành viên trong gia đình với nhau hơn.

## Practicing Food Safety

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW:** Practicing food safety can

**help keep you and your family from getting sick?**

Washing your hands, washing fruits and vegetables, and keeping foods at safe temperatures are all important ways to

keep food safe to eat. Before cooking, you should always wash your hands. Since almost 25% of stomach aches (food-borne illnesses) are caused by germs on unwashed hands, this quick, easy process could save a lot of people from getting sick. To properly wash hands, use soap and *warm* water. Scrub hands together for 20 seconds, then rinse under warm water. Dry with a clean towel. Fruits and vegetables should always be washed before cooking or eating. Some fruits and vegetables we buy come from other countries; others are exposed to chemicals, bacteria and dirt. Cooking does not kill all harmful substances, so it's important to wash items before cooking or eating. To wash, place under cold running water, and brush dirt away with your clean hand or a vegetable brush. Fruits or vegetables that are labeled as "pre-washed" should also be washed. The third important aspect of food safety is temperature control. Bacteria grows best between 40°F and 140°F, so foods should NOT be kept in these ranges. Just remember, keep hot foods HOT and cold foods COLD!

**TIP OF THE WEEK:** By remembering to wash your hands, wash your produce, and keep foods at safe temperatures, you are ensuring that your food is safe.

**RESOURCES**

- [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)
- [homefoodsafety.org](http://homefoodsafety.org)
- [www.consumersunion.org/food/0820nastdc898.htm](http://www.consumersunion.org/food/0820nastdc898.htm)
- [nihseniorhealth.gov/eatingsafely/keepfoodsafely/01.html](http://nihseniorhealth.gov/eatingsafely/keepfoodsafely/01.html)
- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet23BeFoodSafe.pdf](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet23BeFoodSafe.pdf)



## Practicando Seguridad Alimentaria

**¿SABÍA USTED QUE:** La práctica adecuada de la seguridad alimentaria puede ayudar a que usted y su familia se mantengan alejados de enfermarse?



Antes de cocinar, siempre debe lavarse las manos. Dado que casi el 25% de los dolores de estómago (enfermedades transmitidas por alimentos) son causadas por gérmenes que se encuentran en las manos que no fueron lavadas, este proceso es rápido, fácil y podría prevenir que una gran cantidad de personas se enfermen. Para lavarse correctamente las manos, use jabón y agua tibia. Frote las manos juntas por 20 segundos, luego enjuague las manos con agua tibia y seque con una toalla limpia. Las frutas y verduras deben lavarse siempre antes de cocinar o comer. Las frutas y verduras que compramos se cultivan en todo el mundo. Algunos están expuestos a los productos químicos, las bacterias y la suciedad. Cocinar no mata todas las sustancias nocivas, por lo que lavarse antes de cocinar o comer es muy importante. Para lavar, colóquelas en agua fría, y cepille la suciedad con la mano limpia o un cepillo para verduras. Las frutas y verduras que se etiquetan como "prelavado" también debe ser lavado. El tercer aspecto importante de la seguridad alimentaria es el control de la temperatura. Las bacterias crecen mejor entre 40°-140°F, por lo que los alimentos deben mantenerse a temperaturas bien por debajo de 40° o por encima de 140°F. Sólo recuerde, mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos!

**Consejo de la semana:** Al recordar lavarse las manos, lavar los alimentos, y mantener los alimentos a temperaturas seguras, usted está asegurando que sus comidas sean seguras para el consumo.

## An toàn thực phẩm

**BẠN CÓ BIẾT:** Luyện tập giữ an toàn thực phẩm có thể giúp bạn và gia đình khỏi bị bệnh không? Trước khi nấu ăn, bạn nên luôn luôn rửa tay. Chính bởi vì khoảng 25 phần trăm các bệnh đau bụng (từ thức ăn nhiễm bệnh) là từ vi khuẩn trong tay của bạn lúc chưa rửa tay, việc làm rất dễ và nhanh này sẽ có thể giúp rất nhiều người khỏi bị bệnh. Để rửa tay của bạn cho đúng cách, hãy sử dụng xà phòng và nước ấm. Chà tay vào nhau trong vòng 20 giây, sau đó rửa với nước ấm. Dùng khăn sạch để lau khô. Trái cây và rau củ nên luôn luôn cần phải được rửa trước khi nấu hay ăn. Trái cây và rau củ mà chúng ta mua, được trồng ở khắp nơi trên thế giới. Một vài thứ bị tiếp xúc với hóa chất, vi khuẩn và bụi bặm. Nấu ăn sẽ không diệt được tất cả các chất có hại. Vì vậy rửa trái cây và rau củ trước khi nấu hay ăn là điều rất quan trọng. Hãy đặt những thực phẩm này dưới vòi nước lạnh đang chảy và chà bụi bẩn bằng tay, hay bàn chải dành cho rau. Trái cây và rau củ đã dán nhãn "đã được rửa" cũng nên được rửa lại. Điểm thứ ba của việc giữ an toàn thực phẩm là điều chỉnh nhiệt độ. Vi khuẩn phát triển mạnh nhất ở nhiệt độ từ 40 đến 140 độ F, vì vậy đồ ăn không nên được giữ ở trong khoảng nhiệt độ này. Hãy nhớ, đồ ăn nóng giữ NÓNG và đồ ăn lạnh giữ LẠNH!

**Mẹo vặt trong tuần:** Bằng cách rửa tay, rau, củ quả, và giữ đồ ăn ở nhiệt độ an toàn, bạn đã đảm bảo rằng thức ăn của bạn là AN TOÀN!

## Fruits and Vegetables; Frutas y Vegetales; Trái cây và rau

[Return to Table of Contents](#)

### Eat a Variety of Fruits and Vegetables



#### DID YOU KNOW:

One of the reasons why fruits and vegetables are so healthy for us is because of their

beautiful colors? Just like the colors of the rainbow in the sky—purple, blue, green, yellow, orange and red—eating a colorful variety of fruits and vegetables every day can help give your health a boost. The wide range of colors also gives you valuable nutrients.

**TIP OF THE WEEK:** Count your colors! Challenge yourself and your family to eat at least 5 different colored fruits and vegetables this week. Keep a chart at home and see if you can add colorful fruits and vegetables to each meal and snack.

#### RESOURCES

- [www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/Produce-Quick-Tips.php](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/Produce-Quick-Tips.php)
- <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/nutrient-info.html>
- [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)
- <http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn595w.htm>
- [www.ctahr.hawaii.edu/new/Newsletters/KeepingItColorful.pdf](http://www.ctahr.hawaii.edu/new/Newsletters/KeepingItColorful.pdf)





## Comer una Variedad de Frutas y Vegetales

**¿SABÍA USTED QUE:** El hermoso color de las frutas y vegetales es una de las razones del porque esos alimentos son

**saludables para nosotros?** Al igual que los colores del arco iris en el cielo—morado, azul, verde, amarillo, naranja y rojo—comer variedad de frutas y vegetales con diferentes colores cada día nos ayuda a reforzar nuestra salud. Dicha variedad de colores también nos aporta muchos nutrientes.

**Consejo de la semana:** ¡Cuenta los colores! Tome el reto junto con su familia de comer al menos 5 frutas y vegetales de diferentes colores durante esta semana. Escríbalo en un papel y guárdelo en casa para ver si pueda incluir frutas y vegetales en cada comida y merienda.



## Ăn nhiều loại trái cây và rau

**BẠN CÓ BIẾT:** Một trong những lý do tại sao hoa quả và rau rất tốt cho sức khỏe chính là vì những sắc màu tuyệt đẹp của nó? Giống như màu của cầu vồng trên nền trời: tím, xanh biển, xanh lá, vàng, cam và đỏ. Mỗi ngày chúng ta ăn các loại trái cây với màu sắc khác nhau sẽ giúp tăng cường sức khỏe. Hàng loạt màu khác nhau của rau, quả cho chúng ta nhiều chất dinh dưỡng cần thiết.

**Mẹo vặt trong tuần:** Lờ khuyên trong tuần: Đếm màu sắc. Hãy tự thách đố chính mình và gia đình mỗi tuần sẽ ăn ít nhất là năm loại rau và cây trái khác màu. Giữ một đồ biểu ăn uống của gia đình để xem mỗi bữa ăn chính và cả khi ăn vặt bạn có đủ những sắc màu của hoa quả và rau.



**DID YOU KNOW:** Half of your plate should be filled with fresh fruits and vegetables? Adding these fresh, colorful foods gives you lots of healthy nutrients.



Green vegetables have vitamins that keep your bones and teeth strong. They are also great for keeping your eyes healthy! The darker the green, the better! Try leafy green veggies like spinach, Swiss chard or kale. Don't forget avocados, asparagus, bok choy, broccoli, peas, green beans, peppers, zucchini, Brussels sprouts and cabbage. Blue and purple veggies help protect your brain and heart. They may also lower risk for cancer. Try adding some delicious red cabbage and red onions to your salad; eggplant is another great choice.

**TIP OF THE WEEK:** Add colorful vegetables to any mixed dish that you prepare. A delicious way to prepare leafy greens is to cook up some garlic until brown, add 2 cups of rinsed (and dried) chopped leafy greens, and cook 2 to 3 minutes. Serve with fresh lemon juice.

## RESOURCES

- [www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/Produce-Quick-Tips.php](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/Produce-Quick-Tips.php)
- [www.vegetables.co.nz/nutrition/benefits\\_tips-purple.php](http://www.vegetables.co.nz/nutrition/benefits_tips-purple.php)
- <http://www.fitwatch.com/weight-loss/top-5-healthiest-dark-green-vegetables-860.html>
- [www.fruitsandveggiesmorematters.org/cooking-tips](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/cooking-tips)



## Frutas y Vegetales de Color Verde, Azul y Morado

## Những loại trái cây và rau có màu xanh lá, xanh biển và tím

**¿SABÍA USTED QUE:** La mitad de su plato debe estar cubierto con frutas y vegetales frescos? La incorporación de estos alimentos frescos y coloridos le proporciona a usted un montón de nutrientes



saludables. Los vegetales verdes contienen vitaminas que mantienen los huesos y dientes fuertes. ¡Ellos también son excelentes para mantener los ojos sanos! ¡Los vegetales verdes más oscuros son mejores! Pruebe los vegetales verdes como la espinaca, la acelga o la col rizada. Así como también el aguacate, los espárragos, brócoli, guisantes, judías verdes, pimientos, calabacines, coles de Bruselas y el repollo verde. El consumo de vegetales de color azul y color morado ayudan a proteger su cerebro y su corazón. Además ayudan a reducir el riesgo de padecer cáncer. Trate de agregar el delicioso repollo o col de color rojo y la cebolla roja a su ensalada. Recuerde que la berenjena es otra muy buena opción.

**Consejo de la semana:** Póngale color a su plato de comida. Una forma deliciosa de preparar vegetales de hojas verdes es mezclada con un poco de ajo. Cocine el ajo en una sartén hasta que esté dorado. Luego, agregue 2 tazas de las hojas verdes ya lavadas, secadas y picadas; y por último cocinarlo durante 2-3 minutos. Sírvalo con jugo de limón fresco.

**BẠN CÓ BIẾT:** Đáng lẽ, rau quả tươi nên chiếm phân nửa phần ăn của bạn mỗi ngày? Thêm vào những thực phẩm tươi và có màu sắc như thế cung cấp cho bạn nhiều chất dinh dưỡng hơn. Loại rau xanh giúp cho bạn có chất sinh tố làm cho xương và răng cứng cáp hơn. Đồng thời cũng có tác dụng làm cho mắt sáng hơn. Rau càng có màu xanh đậm càng tốt hơn. Hãy thử dùng loại rau lá như mồng tơi Mỹ (spinach), lá củ cải đường, xà lách quăn. Đừng quên trái bơ, broc-cô-li, đậu ngọt, đậu cô-ve, ớt xanh, dưa Mỹ, giá và bắp cải. Rau quả màu xanh và tím giúp bảo vệ não bộ và tim của bạn. Đồng thời cũng giảm đi khả năng mắc bệnh ung thư. Thử thêm vào một ít bắp cải đỏ và củ hành đỏ vào đĩa xà lách của bạn; cà tím cũng là một chọn lựa khác thêm vào.

**Mẹo vặt trong tuần:** Thêm vào những loại rau quả nhiều màu sắc khác nhau trên đĩa thức ăn mà bạn chuẩn bị. Một cách dễ cho đĩa rau lá tươi được thêm hấp dẫn là bạn phi vài lát tỏi cho vàng thơm, rồi bỏ lá rau vào trộn đều, bắc xuống. Vắt ít chanh tươi vào đĩa rau và dùng.

## Red, Yellow &amp; Orange Fruits and Vegetables

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Adding a rainbow of fresh fruits and vegetables is a great way to eat healthy?



Red fruits and vegetables (like tomatoes, beets, and

strawberries) have vitamins that help decrease your chances of getting cancer. They also help keep your heart healthy. Yellow and orange fruits and vegetables like oranges, tangerines, grapefruit, lemons, kumquats, carrots, squash, and persimmons are good for your eyes. These tasty foods may also prevent cancer and a heart attack.

**TIP OF THE WEEK:** Next time you're at the grocery store, stock up on beets, red bell peppers, oranges, winter squash, and persimmons. Those little tangerines known as "cuties" are great to pack for lunch and snacks. Kids love 'em.

## RESOURCES

- [www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/Produce-Quick-Tips.php](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov/en/Produce-Quick-Tips.php)
- [www.ahealthiermichigan.org/2011/03/29/10-reasons-to-eat-orange-and-yellow-fruits-and-veggies/](http://www.ahealthiermichigan.org/2011/03/29/10-reasons-to-eat-orange-and-yellow-fruits-and-veggies/)
- Recipes can be found at: [www.fruitsandveggiesmorematters.org/main-recipes](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/main-recipes)





## Frutas y Vegetales de Color Rojo, Amarillo y Anaranjado

## Màu đỏ màu vàng cam trái cây và rau quả

**¿SABÍA USTED QUE:** El agregar en sus comidas un arcoíris de frutas y vegetales frescos es una forma de comer saludable?



Las frutas y vegetales de color rojo (como el tomate, la remolacha y las fresas) tienen vitaminas que ayudan a disminuir la posibilidad de desarrollar cáncer. El comer estas frutas y vegetales también le ayudan a mantener el corazón sano. Por otro lado las frutas y vegetales de color amarillo y naranja, como la mandarina, la toronja, el limón, la naranja, la zanahoria, la calabaza, y el caqui son buenos para los ojos. Si usted comiera estas deliciosas frutas y vegetales podría prevenir el sufrir de cáncer o un ataque al corazón.

**Consejo de la semana:** La próxima vez que usted vaya de compras, compre algunas remolachas, pimentones rojos, naranjas calabaza y caquis. Además, esas pequeñas mandarinas llamadas "cuties" son perfectas para merendar o de postre después de la comida.

**BẠN CÓ BIẾT:** Thêm vào những loại rau quả tươi màu cầu vồng (7 màu) là cách ăn uống hay nhất để được khỏe mạnh? Các loại rau quả có màu đỏ (như cà chua, củ dền, và quả dâu) có nhiều sinh tố giúp cho bạn giảm bớt khả năng bị ung thư. Chúng cũng giúp cho hoạt động của tim được khỏe mạnh. Các loại rau quả có màu vàng và cam như cam, quýt, bưởi, chanh, quýt (tắc), cà rốt, bí rợ, hồng dòn thì rất tốt cho mắt. Các loại thực phẩm này cũng có tác dụng giúp ngăn ngừa bệnh ung thư hay cơn đau tim dẫn đến chết bất ngờ.

**Mẹo vặt trong tuần:** Lần tới khi bạn đi chợ, nhớ mua củ dền, ớt tròn đỏ, cam, bí mùa đông và hồng dòn. Ngoài ra còn có loại quýt trái nhỏ gọi là "cuties" rất tiện để mang theo ăn trưa và ăn vặt. Trẻ em rất thích ăn quýt này.

**DID YOU KNOW:** In California, summer is the season for peaches, nectarines and plums? These



fruits are called “stone fruits” because of the stone-like seed in the

middle. These delicious fruits are amazingly healthy! They contain substances that can help reduce cholesterol and prevent heart disease and cancer. Also, they contain vitamins and minerals that are great for preventing you from getting sick, keeping your eyes healthy, and keeping your bones and teeth strong. Add some health to your summertime dishes and drinks by adding slices of these stone fruits to your food. They are great on salads, sliced into a bowl of cereal or yogurt, and added to smoothies.

**TIP OF THE WEEK:** If you love stone fruits but hate that it is available fresh only during the summer, try storing it! The best way to do this is to cut the fruit in half and remove the large pit in the middle. Pack your stone fruit halves in tightly sealed Tupperware or Ziploc bags and store in the freezer for up to one year. These frozen fruits make delicious additions to smoothies and other recipes, and you will get the same fresh taste in the winter that you get during the summer!

## RESOURCES

- [localfoods.about.com/od/summer/tp/AllAboutPeaches.htm](http://localfoods.about.com/od/summer/tp/AllAboutPeaches.htm)
- <http://www.nytimes.com/interactive/2012/06/24/magazine/stone-fruit-recipes.html>
- [www.realsimple.com/food-recipes/shopping-storing/food/select-store-cook-summer-produce-10000001816223/page11.html](http://www.realsimple.com/food-recipes/shopping-storing/food/select-store-cook-summer-produce-10000001816223/page11.html)



## Frutas con Hueso: Duraznos, Nectarinas y Ciruelas    Các loại trái mận đào

**¿SABÍA USTED QUE:** En California, el verano es la temporada de los melocotones, las nectarinas y las ciruelas? Estas frutas se llaman "frutas con



hueso" debido a la semilla similar a una piedra que se encuentra en el centro de la fruta. ¡Estas deliciosas frutas son increíblemente saludables! Contienen sustancias que pueden ayudar a reducir el colesterol y a prevenir las enfermedades cardíacas y el cáncer. Frutas con hueso también contienen vitaminas y minerales que son excelentes para prevenir que usted se enferme. Por fin, los ayudarán a mantener los ojos sanos, y los huesos y dientes fuertes. Recuerde agregar estas frutas a sus comidas o bebidas de verano. Dichas frutas van muy bien en las ensaladas, en el cereal, en el yogur, y en los batidos.

**Consejo de la semana:** Si usted le gusta la fruta con hueso, pero le molesta que sólo esté disponible durante el verano, ¡intente guardarlas! La mejor manera de hacer esto es cortar la fruta por la mitad, quitar el hueso o semilla del medio y guardar las dos mitades en envases o bolsas cerradas herméticamente en el congelador. De esta forma podrá tener fruta hasta por un año. Estas frutas congeladas pueden hacer de sus batidos algo muy delicioso y a la misma vez le permitirán saborear lo fresco de la fruta de verano incluso durante el invierno.

**BẠN CÓ BIẾT:** Ở California, mùa hè là mùa các loại trái mận đào? Các loại trái cây này được gọi là "trái cây rắn chắc" bởi vì ở giữa chúng có hạt cứng như đá. Loại trái cây này rất ngon và bổ dưỡng. Chúng chứa những chất giúp giảm lượng mỡ (cholesterol), ngăn ngừa bệnh tim và ung thư. Chúng cũng có nhiều sinh tố và khoáng chất giúp cơ thể kháng chống các bệnh tật, giúp mắt sáng hơn, làm cho xương và răng chắc hơn. Thêm vào các bữa ăn mùa hè của bạn vài loại trái cây này. Chúng sẽ thật ngon nếu thêm vào đĩa rau sà-lát, ngũ cốc chế biến (cereal) và sữa chua hay làm nước sinh tố.

**Mẹo vặt trong tuần:** Nếu bạn thích loại trái cây rắn này nhưng lại ghét khi nó chỉ có trái tươi trong mùa hè thôi, vậy thì hãy tìm cách trữ nó lại để dành. Cách tốt nhất là cắt đôi quả để lấy hạt bên trong, sau đó bỏ nó vào bao nhựa (ziplock), đóng chặt lại và cất trong tủ đá có thể giữ đến 1 năm. Trái cây đông lạnh này có thể làm cho nước sinh tố thơm ngon và như vậy dù ở mùa đông bạn sẽ hưởng mùi vị giống nhau dù là trái cây bạn thu hoạch trong mùa hè.

**DID YOU KNOW: Berries are nature's candy?** All types of



berries—strawberries, blueberries, blackberries and raspberries taste great and are good for you

too. Berries are very low in calories and have no fat. Did you know that blueberries and strawberries are full of vitamin C, which you need to boost your immune system? Raspberries are also high in vitamin C, potassium and fiber! Berries also contain many antioxidants and other healthy things called “phytochemicals.” Phytochemicals are naturally found in plants. They may help prevent cancer and slow down aging. Berries are easily found in any grocery store or farmers’ market. Frozen berries are a good substitute in the winter, but summer is the perfect season for buying fresh berries!

**TIP OF THE WEEK:** Add berries to your breakfast cereal in the morning, or add to plain yogurt for a tasty treat. If you are buying frozen berries, buy them without any added sugar or syrup. Look in the produce aisle for ripe, firm, brightly colored berries with no mold or bruising. And make sure to always rinse your berries under cool, running water before you eat them! They are the perfect snack at any time of day.

## RESOURCES

- [berryhealth.fst.oregonstate.edu/health\\_healing/fact\\_sheets/index.htm](http://berryhealth.fst.oregonstate.edu/health_healing/fact_sheets/index.htm)
- [www.californiastrawberries.com](http://www.californiastrawberries.com)
- [nutrition.about.com/od/healthyfood1/a/berries.htm](http://nutrition.about.com/od/healthyfood1/a/berries.htm)





## Bayas



**¿SABÍA USTED QUE: Las bayas son dulces de la naturaleza?** Todos los tipos de bayas, fresas, arándanos, moras y frambuesas

tienen sabores muy ricos y son buenos para usted también. Las bayas son muy bajas en calorías y no tienen grasa.

¿Sabía que los arándanos y las fresas están llenos de vitamina C, que es necesaria para estimular su sistema inmune? ¿Las frambuesas son también altas en vitamina C, potasio y fibra! Las bayas también contienen muchos antioxidantes y otros compuestos llamados "fitoquímicos," que puede ayudar a prevenir el cáncer y retrasar el envejecimiento. Las bayas son fáciles de encontrar en cualquier supermercado.

Las bayas congeladas son buen sustituto en el invierno, ¡pero el verano es la estación perfecta para la compra de las bayas frescas!

**Consejo de la semana:** Añada las bayas al cereal de desayuno por la mañana, o al yogur natural como un gusto dulce y sabroso. Si usted está comprando las bayas congeladas, recuerde comprarlos sin azúcar o jarabe adherido. Busque en el pasillo de productos frescos, bayas de color brillante y sin molde o moretones. ¡Asegúrese de lavar siempre sus frutas frescas con agua corriente antes de comerlas! Ellas son el aperitivo perfecto en cualquier momento del día.

## Các loại dâu

**BẠN CÓ BIẾT: Trái dâu là một loại kẹo thiên nhiên?** Các loại trái dâu như: dâu đỏ, dâu xanh lam, dâu đen, và dâu hồng có mùi vị tuyệt ngon và bổ dưỡng cho sức khỏe của bạn. Dâu có rất ít ca-lô-ri và không có chất béo. Bạn có biết là dâu đỏ và dâu xanh có rất nhiều sinh tố C là loại sinh tố cần cho hệ thống đề kháng của cơ thể bạn không? Dâu hồng cũng là loại chứa sinh tố C rất cao, nhiều chất sắt và chất xơ. Trái dâu còn chứa những chất chống lão hóa giúp ngăn chặn tế bào ung thư và tuổi già. Trái dâu có bán rất nhiều tại các chợ trời hay các tiệm thực phẩm. Trái dâu đông lạnh cũng có thể thay thế dâu tươi vào mùa đông mà cũng có tác dụng tốt. Tuy nhiên mùa hè là thời gian tốt nhất để mua và thưởng thức những quả dâu tươi.

**Mẹo vặt trong tuần:** Thêm vào chén cereal mỗi buổi sáng của bạn vài quả dâu hoặc là sữa chua không mùi để thưởng thức. Nếu bạn mua quả dâu đông lạnh thì nhớ mua loại không có bỏ thêm đường hay sy-rô. Chọn những quả chín, cứng, màu đỏ tươi, không mốc không dập, và nhớ là phải rửa dâu với nước mát từ vòi đang chảy để trôi hết chất bẩn trước khi dùng. Dâu là loại trái cây thích hợp cho ăn vặt.

## Cooking with Fruit

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW:** Cooking with fruit

can make delicious, simple, and low-calorie meals any time of day? Here are some healthy ideas to

add to your holiday menu or dinner table that can replace high-fat sweets like pies and cakes. Baked apples are healthy low-fat desserts that the entire family will enjoy. Apples can be cored and sprinkled with cinnamon, topped with just a handful of walnuts and raisins and baked in the oven. Pears can be peeled, cored and stewed gently in cinnamon, a sprinkle of sweetener and water until tender. They are perfect for an after-dinner treat! Pomegranates, apples and persimmons add a sweet touch to vegetable dishes. For example, baked Brussels sprouts with sliced onions, fresh apple chunks, rosemary and olive oil is a delicious holiday side dish.

**TIP OF THE WEEK:** Try substituting  $\frac{1}{2}$  cup of applesauce for  $\frac{1}{2}$  cup of oil in your baked cakes or cookies. The applesauce will add nutrition and lower the calories and fat in the dessert making a healthy treat that everyone will enjoy.

**RESOURCES**

- [www.fruitsandveggiesmormatters.org/cooking-with-fruits-and-vegetables](http://www.fruitsandveggiesmormatters.org/cooking-with-fruits-and-vegetables)
- [www.fruitsandveggiesmormatters.org/top-10-healthy-ways-to-cook-fruits-and-vegetables](http://www.fruitsandveggiesmormatters.org/top-10-healthy-ways-to-cook-fruits-and-vegetables)
- [www.cookinglight.com/food/quick-healthy/superfast-fruit-recipes-00400000053571/](http://www.cookinglight.com/food/quick-healthy/superfast-fruit-recipes-00400000053571/)



## Cocinar con Fruta

**¿SABÍA USTED QUE: Cocinar con fruta puede producir una comida deliciosa, simple, baja en calorías y en cualquier hora del día?** Estas son unas



ideas saludables para agregar a su menú festivo, que remplazan postres altos en grasa como pasteles y tortas. Manzanas horneadas son postres saludables y bajos en grasa que le gustarán a toda la familia. Se les quita el corazón a las manzanas, se les pone canela molida y nueces y pasas, y se hornean en el horno. Las peras pueden ser peladas, se les quita el corazón y son hervidas ligeramente en canela, agregándole un poco de un endulzante y agua hasta que estén blandas. *¡Son perfectos para un postre después de la cena!* Granadas, manzanas y persimos agregan un toque dulce a platillos con vegetales. Por ejemplo, brúselas horneadas con cebolla rebanada, manzanas frescas picadas, romero y aceite de olivo es un delicioso acompañamiento para el platillo principal festivo.

**Consejo de la semana:** Trate sustituir  $\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana por cada  $\frac{1}{2}$  taza de aceite en sus pasteles horneados o galletas. El puré de manzana agregará buenos nutrientes y menos calorías y grasa en el postre haciéndolo saludable. ¡Que todos disfruten!

## Nấu ăn với trái cây

**BẠN CÓ BIẾT:** Khi nấu các bữa ăn có các loại trái cây sẽ làm cho mùi vị thơm ngon, đơn giản, và có ít ca-lô-ri? Đây là một vài gợi ý lành mạnh để bổ sung vào thực đơn của những ngày lễ hay những bữa ăn tối có thể giúp thay thế các loại có nhiều chất ngọt, chất béo như bánh nướng. Trái táo nướng lò rất bổ và lượng béo thấp là một loại tráng miệng mà cả gia đình đều ưa thích. Trái táo đã lấy phần hạt và cùi ở giữa ra rồi rắc một chút bột quế, rải lên trên một nắm nhỏ hạt dẻ cùng nho rồi bỏ vào lò nướng. Trái lê thì cũng lấy hạt và cùi ở giữa bỏ đi, gọt vỏ và nấu từ từ với một chút bột quế, một chút đường giả và nước cho đến khi mềm. Thật tuyệt vời để dùng sau bữa ăn tối. Trái lựu, táo, và hồng thêm vào các đĩa trái cây một chút chất ngọt. Chẳng hạn, nướng loại giá Brussels với vài lát hành lá, táo tươi giòn, lá húng rosemary và dầu ô-liu bạn sẽ có một đĩa rau thật ngon.

**Mẹo vặt trong tuần:** Thử thay thế  $\frac{1}{2}$  cup dầu ô-liu bằng  $\frac{1}{2}$  cup nước trái táo khi nướng bánh ngọt. Nước sốt táo sẽ tăng thêm chất dinh dưỡng và làm giảm nhiệt lượng lẫn chất béo trong bánh tráng miệng. Đây là cách làm bánh tráng miệng tốt cho sức khỏe mà mọi người đều ưa thích.

## Tomatoes

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** A tomato is considered a fruit, even though many people think of it as a vegetable? We all know that tomatoes are red, but they can also be green, yellow-



orange, or even striped! There are hundreds of varieties and flavors! Add small, sweet cherry tomatoes to your salad or just eat them as a snack. Plum or Roma tomatoes are great for making pasta sauce. Big round, juicy tomatoes are great for slicing up for sandwiches or cutting in wedges for salad. Adding tomatoes is an easy way to make sure half your plate is filled with fruits and vegetables.

Tomatoes, tomato sauce and tomato paste also contains *lycopene*, a substance that may help to reduce the risk of prostate cancer in males.

**TIP OF THE WEEK:** Salsa is an easy way to add tomatoes to your diet! Salsa is low in calories and full of vitamins and minerals. Try this easy recipe!

- 1 pound tomatoes, chopped
- 1/3 cup fresh cilantro leaves, chopped
- 1½ cloves garlic, finely chopped
- 1½ cups white or red onion, diced
- 1 lime, quartered
- ¼ teaspoon salt

Combine tomatoes, garlic, onions & cilantro in large bowl. Squeeze lime into a bowl and remove seeds. Add salt and lime juice to tomato mixture. Serve with baked tortilla chips and enjoy!

## RESOURCES

- <http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/complementaryandalternativemedicine/dietandnutrition/lycopene>
- [www.livestrong.com/article/408302-tomato-health-benefits/](http://www.livestrong.com/article/408302-tomato-health-benefits/)
- <http://healthfood-guide.com/tomatohealthbenefits.aspx>





## Tomates

**¿SABÍA USTED QUE:** El jitomate es una fruta, aunque mucha gente piensa que es verdura? ¡Hay cienos de variedades y sabores! Puede agregar jitomates de cereza a su ensalada o



comerlos como botana. Jitomates Roma o Ciruela son buenos para la salsa para pasta. Jitomates grandes y redondos, son buenos para rebanadas en sándwich o en trozos para ensalada. Agregando jitomates es una manera fácil de asegurar que la mitad de su plato sea de frutas y verduras. Los jitomates también contienen una química llamada *licopeno* que puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de la próstata en los varones.

**Consejo de la semana:** ¡Una manera fácil de agregar jitomates a la alimentación es en la salsa! Es baja en calorías con vitaminas y minerales. ¡Pruebe esta receta!

- 1 libra de jitomates, cortar en pedazos
- 1/3 taza de ojas de cilantro, cortar en pedacitos
- 1½ diente de ajo, picado fino
- 1½ cups cebolla blanca o roja, picada en cubos
- 1 lima cortada en cuartos
- ¼ cucharadita de sal

Combine los jitomates, ajo, cebolla y cilantro en un tazón. Exprima la lima al tazón y quite las semillas. Añada la sal y jugo de lima a la mezcla de jitomate. ¡Sirva con tortillitas fritas y disfrute!

## Cà chua

**BẠN CÓ BIẾT:** Cà chua được xem là một loại trái cây trong khi đó người ta nghĩ rằng đó là một loại rau quả? Tất cả chúng ta đều biết cà chua có màu đỏ, nhưng cũng có màu vàng, màu xanh lá, màu cam và ngay cả có sọc rằn! Có hàng trăm loại và mùi vị khác nhau! Thử thêm vào đĩa rau vài trái cà chua loại nhỏ như mận hoặc ăn nó như là món ăn vặt! Cà chua dạng trái mận hay cà chua rô-ma còn dùng để làm nước sốt cho nui. Cà chua trái to, tròn, nhiều nước cắt lát mỏng ăn với bánh mì hay kẹp vào bánh mì lát thì thật ngon.

**Mẹo vặt trong tuần:** Bỏ thêm cà chua vào trong đĩa thức ăn của bạn làm cho nó thêm rau quả và trái cây. Trái cà chua, nước sốt cà chua hay cà chua đậm đặc có chứa chất khoáng như *lycopene* là chất giúp chống và ngăn ngừa bệnh ung thư tiền liệt tuyến nơi đàn ông.

- 1 pound cà chua băm nhỏ
- 1/3 cup lá ngò cắt nhỏ
- 1½ tép tỏi băm nhỏ
- 1½ cup rượu củ hành xắt lát
- 1 trái chanh cắt làm 4
- ¼ muỗng cà phê muối

Trộn cà chua, tỏi, hành, ngò chung với nhau trong một tô lớn. Vắt chanh vào và lấy hột bỏ đi. Bỏ chút muối vào hỗn hợp. Ăn với bánh tráng Mễ (totilla chips) giòn.

## Fall Vegetables

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Autumn has arrived, and with the cooler weather comes delicious fall vegetables? The pumpkin is a well-known symbol for fall, but other fall vegetables include sweet potatoes, squash, and eggplant. All vegetables are healthy, but yellow and orange vegetables are especially good for you. They are full of vitamins that help prevent cancer and can help you see in the dark!



**TIP OF THE WEEK:** Fall vegetables can be prepared in many different ways. Thinly slice eggplant, and drizzle olive oil on top. Broil for 1 to 2 minutes on each side. Sprinkle with Parmesan cheese for a delicious treat! Chop winter squash or sweet potatoes into cubes; steam or add to other vegetables like carrots and onions to make a delicious soup.

## RESOURCES

- [www.thedailygreen.com/healthy-eating/latest/fall-healthy-recipes-50102208](http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/latest/fall-healthy-recipes-50102208)
- [www.fruitsandveggiesmormatters.org/whats-in-season-fall](http://www.fruitsandveggiesmormatters.org/whats-in-season-fall)
- [www.eatingwell.com/recipes\\_menus/collections/healthy\\_fall\\_recipes](http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/healthy_fall_recipes)



## Vegetales del Otoño

**¿SABÍA USTED QUE:** El otoño ha llegado y con el tiempo más frío llegan deliciosas verduras de otoño? La calabaza es un símbolo muy



conocido para el otoño, pero otras verduras de otoño incluyen camotes, calabaza, y berenjena. Todas las verduras son saludables, pero verduras amarillas y anaranjadas son especialmente buenas para usted. ¡Están llenas de vitaminas que pueden prevenir cáncer y pueden ayudarle ver en la oscuridad!!

**El consejo de la semana:** Las verduras de otoño pueden ser preparadas en diferentes maneras. Por ejemplo, corte rebanadas de berenjenas, y salpique aceite de olivo en cada lado. Haga por 1-2 minutos en cada lado. ¡Salpique con queso parmesano para un aperitivo delicioso! Corte calabazas de invierno o camotes en pedazos: cocínelas al vapor o adjunta otras verduras como zanahorias y cebollas para hacer una sopa deliciosa.

## Rau mùa thu

**BẠN CÓ BIẾT:** Mùa thu đã đến và với thời tiết mát mẻ mang tới các loại rau mùa thu thật ngon! Bí ngô là một biểu tượng nổi tiếng cho mùa thu, nhưng các loại rau mùa thu khác bao gồm khoai lang tây, bí, và cà tím. Các loại rau quả đều là thực phẩm bổ dưỡng, nhưng các loại rau màu vàng và màu cam đặc biệt tốt cho bạn. Chúng có đầy đủ các loại sinh tố giúp ngăn ngừa ung thư và có thể giúp cho thị giác của bạn tốt hơn!

**Mẹo vặt trong tuần:** Rau mùa thu có thể được chuẩn bị theo nhiều cách khác nhau. Xắt lát cà tím và tưới ít dầu ô-liu lên trên chúng. Nướng mỗi bên khoảng 1-2 phút. Rắc phô-mát Parmesan để có thêm vị ngon! Cắt bí mùa đông hoặc khoai lang thành từng miếng vuông nhỏ, chung cách thủy hoặc thêm vào các loại rau khác như cà rốt và hành tây để làm thành một món súp thật ngon.

**DID YOU KNOW:** We are lucky in California to have fresh vegetables, such as carrots, celery, peppers, cherry tomatoes, onions and mushrooms available



**all year-round?** Each season brings a variety of delicious vegetables to share with our families. As we head into the winter months, look for winter squash, sweet potatoes, broccoli, leeks, and tons of delicious green leafy vegetables. The foods that grow in season are loaded with nutrients needed to protect us from getting sick. Don't forget that frequent hand washing is also important during these months.

**TIP OF THE WEEK:** If you are cooking a big winter squash, such as the particularly sweet buttercup squash, try scooping out the seeds and stirring in a bit of olive oil and a dash of salt until evenly coated. Bake in a preheated oven at 275 degrees for about 15 minutes or until you hear the seeds begin to pop. Just like baked pumpkin seeds, you will have a nutritious, low-calorie snack that everyone can enjoy!

## RESOURCES

- [www.cookinglight.com/food/top-rated-recipes/best-recipes-winter-vegetables-fruits-00412000069566/](http://www.cookinglight.com/food/top-rated-recipes/best-recipes-winter-vegetables-fruits-00412000069566/)
- [localfoods.about.com/od/preparationtips/tp/rootvegetables.htm](http://localfoods.about.com/od/preparationtips/tp/rootvegetables.htm)
- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/)





## Vegetales del Invierno

**¿SABÍA USTED QUE:** Tenemos suerte en California de tener vegetales frescos, como zanahorias, apio, chiles, jitomates, cebollas y



**champiñones disponibles durante todo el año?** Cada época del año nos trae una variedad de deliciosos vegetales para compartir con nuestras familias. En cuanto nos acercamos a los meses de invierno, busca por la calabaza de invierno, camotes, brocoli, lentejas y toneladas de vegetales de hojas verde. Las comidas que crecen durante las estaciones del año están cargadas de nutrientes que se necesitan para no enfermarse. No olvide de lavarse las manos frecuentemente como es también muy importante durante estos meses.

**Consejo de la semana:** Si vas a cocinar una gran calabaza de invierno, como en particular la calabaza dulce, trata de revolver las semillas, poniendole un poquito de aceite de olivo y un poquito de sal hasta que estén totalmente cubiertas; hornea en horno precalentado a 275 grados por 15 minutos o hasta que escuches que las semillas comienzan a tronar. Como las semillas de calabaza horneadas, tendrás una botana nutritiva, baja en calorías que todos disfrutarán!

## Rau mùa đông

**BẠN CÓ BIẾT:** Chúng ta thật là may mắn sống tại California nơi có nhiều nguồn rau quả tươi như cà-rốt, cần tây, ớt, cà chua, củ hành tây và nấm thu hoạch quanh năm? Mỗi mùa đều có những loại rau quả ngon ngọt khác nhau cung cấp cho chúng ta cùng gia đình thưởng thức. Khi chúng ta chuẩn bị bước vào các tháng mùa đông, chúng ta có thể tìm mua những loại bí mùa đông, khoai ngọt, broc-cô-li, và hăng tấn rau lá xanh thật ngon. Thực phẩm gieo trồng và gặt hái theo mùa chứa đựng nhiều chất dinh dưỡng cần thiết để bảo vệ chúng ta khỏi bệnh tật. Đừng quên rửa tay thường xuyên trong những tháng của mùa này cũng là điều quan trọng.

**Mẹo vặt trong tuần:** Nếu bạn nấu loại bí ngô mùa đông, chẳng hạn như trái bí ngọt nhỏ cỡ cái tách, thử lấy hết hạt bên trong, trộn nó với một chút dầu ô-liu và tí xíu muối cho đến khi nó thấm đều; mở lò nướng cho nóng trước ở mức 275 độ, rồi bỏ hạt vào nướng khoảng 15 phút hay cho tới khi nghe những tiếng nổ lách tách của hạt bí. Giống như rang hạt bí rọ (bí đỏ), bạn sẽ có một bữa ăn vặt bằng hạt bí rất bổ dưỡng, ít ca-lô-ri mà mọi người đều rất thích thưởng thức!

**DID YOU KNOW:** About 70% of all American adults are overweight or obese?



Being overweight increases the likelihood of other long-term and serious illnesses, like diabetes,

heart disease and cancer. Eating extra calories increases the chances of becoming overweight. Extra calories often come from baked goods like donuts, cakes and cookies. In addition, these foods often lack many healthy nutrients like vitamins and minerals.

**TIP OF THE WEEK:** One day this week, instead of following your sweet tooth and eating a pastry or cookie, bite into a cold, crisp, delicious apple.

What could be easier?

## RESOURCES

- [familyfitness.about.com/od/nutrition/a/snackswithfruit.htm](http://familyfitness.about.com/od/nutrition/a/snackswithfruit.htm)
- [www.wholeliving.com/136037/no-cook-fruit-and-vegetable-snack-recipes/@center/136761/healthy-snacks](http://www.wholeliving.com/136037/no-cook-fruit-and-vegetable-snack-recipes/@center/136761/healthy-snacks)
- [www.fruitsandveggiesmorematters.org/top-10-fruit-snacks-for-kids](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/top-10-fruit-snacks-for-kids)



## Comer Meriendas de Fruta

**¿SABÍA USTED QUE: Como 70% de adultos en America están sobre peso?**



El sobre peso sube el riesgo de tener enfermedades del corazon, diabetes y cáncer. Comiendo

extras calorías sube la oportunidad de ser sobre peso. Estas calorías extras frecuentemente vienen de comidas como buñuelos, churros, donuts y galletas. Además, estas comidas provienen pocos nutrientes como vitaminas y minerales.

**Consejo de la semana:** Un día esta semana en vez de seguir su antojo por algo dulce, mejor muerda una manzana fría y deliciosa. ¿Qué sería más fácil que eso?

## Ăn vặt với trái cây, không ăn đồ nướng

**BẠN CÓ BIẾT: Khoảng 70% người lớn ở nước Mỹ nặng cân quá mức hoặc bị bệnh thừa ăn?** Nếu trọng lượng cơ thể gia tăng vượt mức dễ dẫn đến một vài triệu chứng khác lâu dài và những bệnh tật nghiêm trọng như bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch và ung thư. Ăn uống thực phẩm chứa quá nhiều ca-lô-ri làm tăng cơ hội bị lên cân. Những ca-lô-ri thặng dư đến từ các thức ăn được nướng sẵn như bánh đồ-nút, các loại bánh ngọt. Thêm vào đó, có một số thực phẩm lại thiếu chất bổ dưỡng như thiếu sinh tố và chất khoáng.

**Mẹo vặt trong tuần:** Mỗi ngày trong tuần, thay vì thói quen ăn bánh ngọt thì ăn một trái táo lạnh, giòn. Còn gì dễ dàng hơn nữa?



## Healthful Beverages; Bebidas Saludables; Thức uống Drink Water

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Like the earth, two-thirds of our bodies are made up of water?



Water helps flush waste from our body, helps keep body temperature normal,

and helps us digest the food we eat.

Water also helps keep our skin more youthful. Drinking water every day also helps prevent constipation, headaches, kidney stones and some types of cancer.

For these and other reasons, it's very important that all of us drink at least 6 to 8 cups of water every day to stay healthy. In fact, drinking water every day is as important as the air we breathe.

**TIP OF THE WEEK:** Freeze small pieces of peeled lemons, limes, oranges, and berries and use them in place of ice cubes! This adds a wonderful and refreshing taste to plain water and helps us also eat a serving or two of fruit.

### RESOURCES

- <http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/>
- <http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition/index.html>
- [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/healthy-drinks-full-story/index.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/healthy-drinks-full-story/index.html)





## Tome Agua

**¿SABÍA USTED QUE: Dos tercios del cuerpo, como el planeta, es compuesto de agua? El agua ayuda a eliminar desechos del**



cuerpo. También, nos ayuda en mantener la temperatura corporal y digerir la comida. Además, el agua ayuda a mejorar la piel. Tomar agua cada día ayuda a prevenir el estreñimiento, dolores de cabeza, el desarrollo de cálculos renales y algunos tipos de cánceres. Por eso, es muy importante tomar por lo menos 6 - 8 tazas de agua cada. De hecho, tomar agua cada día es tan importante como el aire que respiramos.

**Consejo de la semana:** Ponga pedacitos de limones, naranjas y bayas en el congelador para congelarlos. ¡Use estas frutas como hielo en sus bebidas! Así la fruta agregará un sabor increíble y fresco al agua. También, nos ayudará en comer una porción de fruta.

## Uống nước

**BẠN CÓ BIẾT: Giống như trái đất, hai phần ba của cơ thể con người là nước?**

Nước giúp khử trừ ra những chất cặn bã từ cơ thể, giữ cho thân nhiệt bình thường và giúp tiêu hoá thức ăn. Nước cũng làm cho làn da trông được trẻ hơn. Uống nước mỗi ngày giúp ngăn ngừa táo bón, nhức đầu, sạn thận và một số chứng bệnh ung thư. Vì những lợi ích này và các nguyên do khác, điều quan trọng là tất cả chúng ta cần uống từ 6 đến 8 ly nước mỗi ngày để được khoẻ mạnh. Thật ra, uống nước mỗi ngày cũng quan trọng như hít thở không khí.

**Mẹo vặt trong tuần:** Gọt vỏ rồi cắt thành miếng nhỏ chanh xanh, chanh vàng, cam và dâu sau đó bỏ vào ngăn đá của tủ lạnh để dùng thay cho đá cục! Những miếng trái cây này sẽ làm tăng sự tuyệt diệu và vị tươi mát của nước lã, cùng lúc giúp chúng ta ăn một hay hai phần trái cây.

## Drinking Fluids in Winter

[Return to Table of Contents](#)



**DID YOU KNOW:** It's important to drink a lot of fluids in the winter, even if it's cold outside? When you don't drink enough fluids, your body may become dry, or

dehydrated. When you are dehydrated, you might feel more tired, and may be more likely to catch a cold or the flu. Drinking enough water and other fluids is also important during the winter because being well hydrated helps controls your body temperature, which helps you to stay warm. In colder months, when you don't sweat as much as you do during warmer months, you might not notice that you're losing water. The best thing to do is drink plenty of fluids, even if you don't feel thirsty. In this way, you'll stay hydrated, warm and healthy. What is the best beverage to drink to stay hydrated? Water!!

**TIP OF THE WEEK:** Drink a glass of water or have a warm cup of tea with each meal. Having a small bowl of soup, and consuming crispy fruits and vegetables are other great ways to get the water you need every day. As a bonus, these foods will fill you up, while providing healthful nutrients.

## RESOURCES

- [www.cleveland.com/healthfit/index.ssf/2011/03/drinking\\_water\\_especially\\_in\\_w.html](http://www.cleveland.com/healthfit/index.ssf/2011/03/drinking_water_especially_in_w.html)
- <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442462425>
- [www.greatoutdoors.com/published/hydration-in-winter](http://www.greatoutdoors.com/published/hydration-in-winter)



## Tomar Líquidos en el Invierno



**¿SABÍA USTED QUE:** Es importante beber muchos líquidos durante el invierno, aunque haga frío?

Cuando usted no toma suficientes líquidos, su cuerpo puede secarse o

deshidratarse. Cuando usted está deshidratado, es posible que se sienta más cansado, y puede ser más propenso a contraer un resfriado o la gripe. Beber suficiente agua y otros líquidos durante el invierno también es importante porque estar bien hidratado ayuda a controlar la temperatura de su cuerpo, que le ayuda a mantenerse caliente. En los meses más fríos, cuando usted no suda tanto como lo hace durante los meses más cálidos, no se da cuenta de que está perdiendo agua. Lo mejor que puede hacer es beber mucho líquido, aunque no sienta sed. De esta manera, usted se mantendrá hidratado, cálido y saludable. ¿Cuál es la mejor bebida para beber y mantenerse hidratado? ¡Agua!

**Consejo de la semana:** Beba un vaso de agua o una taza de té caliente con cada comida. Disfrute un pequeño tazón de sopa, y comiendo frutas y verduras crujientes son otras maneras de conseguir el agua que necesita cada día. Como beneficio adicional, estos alimentos le mantienen lleno, mientras que le contribuyen nutrientes saludables.

## Thức uống cho mùa đông

**BẠN CÓ BIẾT:** Uống thật nhiều nước và chất lỏng trong mùa đông là điều rất quan trọng ngay cả khi bên ngoài khí hậu lạnh lẽo? Khi bạn uống nước không đủ, cơ thể bạn có thể bị khô, hay là thiếu lượng nước cần thiết. Nếu cơ thể thiếu nước bạn có thể cảm thấy mệt mỏi nhiều hơn, và còn có thể dễ dàng bị cảm, cúm hơn. Uống đủ lượng nước cần thiết hoặc những chất lỏng khác cũng rất quan trọng trong mùa đông bởi vì khối nước trong cơ thể sẽ giúp bạn kiểm soát được nhiệt độ cơ thể giúp bạn ấm áp hơn.

Trong những tháng trời lạnh hơn, khi bạn không đổ mồ hôi nhiều như khi trời nóng nực, bạn có thể không nhận ra được mình bị mất lượng nước trong cơ thể. Cách tốt nhất là uống càng nhiều nước hay chất lỏng khác cho dù bạn cảm thấy không khát chút nào. Bằng cách này, bạn sẽ trong tình trạng đủ nước, cơ thể đủ ấm và khỏe mạnh. Loại thức uống nào tốt nhất để uống hầu cung cấp nước cho cơ thể? Không gì khác là NƯỚC LẠC!!!

**Mẹo vặt trong tuần:** Uống một ly nước lọc hay một tách nước trà ấm vào mỗi bữa ăn. Hằng ngày ăn một chén canh, một vài loại trái cây và rau tươi giòn cũng là một cách khác để có đủ lượng nước cho cơ thể. Như là một phần phụ trội, những thực phẩm này sẽ đầy đủ cho bạn và còn cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh.

## Healthy Hot Drinks

[Return to Table of Contents](#)



**DID YOU KNOW:** Holiday drinks are often loaded with extra sugar, and unhealthy saturated fat from whole milk and cream? This means a lot of extra calories packed into holiday festivities. The average American typically gains weight during the extended holiday season. Over time, the pounds can add up and lead to significant health problems. During the winter months, we often want warm, high-calorie beverages to warm us up. They also remind us of fun family traditions. Instead of consuming high calorie drinks, why not consume hot, healthy drinks that still provide the comfort and warmth that you are looking for this holiday season?

**TIP OF THE WEEK:** Warm teas and coffees come in a variety of flavors and can be spiced with cinnamon or cloves to add a touch of festivity. Remember to skip the whipped cream topping and choose milk instead. You can also substitute a low-calorie sweetener or use half the amount of sugar called for in the recipe. Try simmering 1-quart of apple cider with orange zest, whole cloves, and cinnamon sticks in a large pot for five minutes. It's only 100 calories per cup and your home will smell delicious!

## RESOURCES

- <http://www.webmd.com/food-recipes/features/hot-healthy-holiday-drinks>
- [www.eatingwell.com/recipes\\_menus/collections/healthy\\_winter\\_beverages\\_recipes](http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/healthy_winter_beverages_recipes)





## Bebidas Calientes y Sanas

**¿SABÍA USTED QUE:** Bebidas festivas como horchata, chocolate caliente, café Mexicano y rompopo frecuentemente están cargados con mucha azúcar, y grasa que no es saludable



**(grasa saturada) de leche entera y crema?**

Esto significa muchas mas calorías extras en unas bebidas festivas. El promedio de americanos usualmente sube de peso durante los días festivos. Mientras pasa el tiempo, las libras aumentan y pueden causar serios problemas de salud.

Durante los meses de invierno, muy seguido queremos bebidas calientes, que tienen muchas calorías, para mantenernos caliente y recordarnos de tradiciones familiares divertidas. En vez de consumir bebidas altas en calorías que no son saludables, ¿por qué no tomar bebidas calientes que son saludables y que nos darán el calor y consuelo que está buscando estos días festivos?

**Consejo de la semana:** Tés calientes y cafés vienen en una variedad de sabores y pueden ser condimentado con canela o clavos para agregar un sabor festivo. Recuerde de escojer leche en vez de la crema batida. También puede sustituir un endulzante bajo en calorías o usar la mitad de azúcar que dice en la receta. Trate de calentar 1-cuarto de cidra de manzana con cascara de naranja, clavos enteros, y canela entera en una olla grande por cinco minutos. ¡Es no más 100 calorías por taza y su casa olerá deliciosa!

## Thức uống nóng và bổ

**BẠN CÓ BIẾT:** Các loại nước giải khát vào những ngày lễ thường mang lại lượng đường dư thừa, và chất béo xấu từ sữa béo và cream mang tới? Điều này có thể hiểu là các ngày lễ lạc đưa tới một khối lượng năng lượng quá tải cho cơ thể. Trung bình một người Mỹ bình thường sẽ tăng trọng lượng cơ thể vào những ngày nghỉ lễ kéo dài. Nhiều lần như thế thì số lượng cân nặng có thể tăng dần lên và đưa tới những dấu hiệu có vấn đề sức khoẻ. Trong những tháng mùa đông, chúng ta thường muốn ấm áp, thức uống có nhiều nhiệt lượng sẽ làm cho chúng ta cảm thấy ấm. Đồng thời chúng cũng nhắc nhở chúng ta những truyền thống vui vẻ của gia đình. Thay vì chúng ta nghĩ đến những loại thức uống có nhiệt lượng cao, tại sao chúng ta không nghĩ đến những nước nóng và bổ dưỡng mà vẫn cung cấp cho ta sự ấm áp và thoải mái mà chúng ta tìm kiếm trong ngày lễ?

**Mẹo vặt trong tuần:** Tách trà ấm hay cà phê nóng với những mùi vị khác nhau có thể là một tí cay cay như quế hay đinh hương bỏ vào. Nên nhớ đừng đựng tới loại cream béo mà nên chọn sữa thay thế. Bạn cũng có thể thay thế chất ngọt hơn bằng loại có nhiệt lượng thấp hay là chỉ dùng phân nửa lượng đường khi chế biến. Thử pha một phần tư nước apple có hơi với một miếng cam, một cái đinh hương và một cây quế trong một cái nồi lớn trong vòng 5 phút. Nó chỉ cung cấp 100 calories mỗi tách và nhà của bạn sẽ có mùi thơm tuyệt diệu!

**DID YOU KNOW:** Americans eat an average of 175 pounds of sugar each year?



Most of the sugar comes from beverages like soda and juice drinks. Sugar is also found in cakes, cookies

and other sweet desserts.

Why not **Rethink Your Drink** and choose healthy drinks with no added sugars? Water, nonfat milk, 100% fruit juice, and diet sodas are all great choices. To make water tastier, just add Crystal Light or fresh fruit slices (like oranges, lemons, or even strawberries).

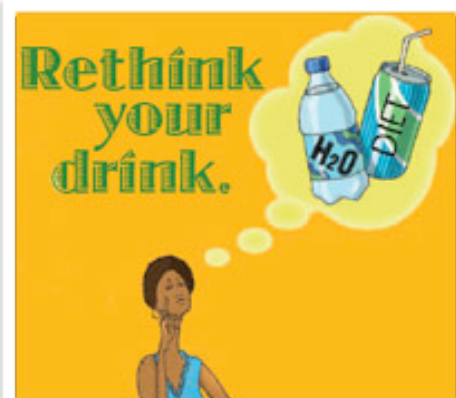
**TIP OF THE WEEK:** Here's an easy and healthy fruit smoothie recipe with no added sugar to help you "Rethink Your Drink."

- ½ cup nonfat milk
- ½ cup nonfat plain yogurt
- 1 frozen banana (freeze in pieces without skin)
- ½ cup frozen strawberries

Mix in blender until smooth. Enjoy!

## RESOURCES

- <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICRethinkYourDrink.aspx>
- [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/drinks.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html)
- [http://www.banpac.org/resources\\_sugar\\_savvy.htm](http://www.banpac.org/resources_sugar_savvy.htm)



## Repensar su Bebida: Batidos

**¿SABÍA USTED QUE:** Los estadounidenses comen un promedio



de 175 libras de azúcar cada año? La mayor parte del azúcar proviene de las bebidas como los

refrescos y los jugos. El azúcar también se encuentra en pasteles, galletas y otros postres dulces.

¿Por qué no **repensar su bebida** y elegir bebidas saludables sin azúcares añadidos? Como el agua, la leche baja en grasa, y el jugo 100% de fruta y los refrescos de dieta. Para hacer el agua más sabrosa, sólo tiene que añadir Crystal Light o rebanadas de fruta fresca (como naranjas, limones, o fresas).

**Consejo de la semana:** Aquí hay una receta de un batido de frutas. Es muy fácil y saludable, sin azúcar añadida para ayudarle a "repensar lo que beben."

- ½ taza de leche descremada
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- 1 plátano congelado (congelar en piezas sin piel)
- ½ taza de fresas congeladas

Mezcle en la licuadora hasta que quede suave. ¡Disfrute!

## Nghĩ lại về thức uống của bạn: Sinh tố

**BẠN CÓ BIẾT:** Hằng năm dân chúng nước Mỹ tiêu thụ trung bình 175 pounds đường? Hầu hết đường có trong các loại nước giải khát như soda hay các loại nước trái cây. Đường cũng có chứa trong các loại bánh ngọt, các loại bánh tráng miệng khác.

Tại sao bạn **Không Tính Lại Nước Uống** và chọn loại thức uống dinh dưỡng mà không cần thêm đường vào? Nước lọc, sữa không chất béo, nước trái cây nguyên chất, và diet soda là những loại dinh dưỡng tốt. Để làm cho nước lọc có mùi vị thơm ngon bạn chỉ cần thêm vào một chút bột Crystal Light hay vài lát trái cây tươi (cam, chanh, ngay cả dâu).

**Mẹo vặt trong tuần:** Đây là cách thức làm một ly nước sinh tố mà không cần thêm đường vào giúp bạn "Tính Lại Nước Uống."

- ½ cup sữa không béo
- ½ cup yogurt lạt
- 1 trái chuối đông lạnh không vỏ
- ½ cup trái dâu đông lạnh

Tất cả bỏ vào máy xay sinh tố xay cho nhuyễn. Mời bạn Thưởng thức!

## Fruit Flavored Drinks

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Fruit punch and “fruit flavored” drinks have very little nutritional value? They also have a lot of extra *sugar* and *calories*. All that sugar is bad for your



teeth and can also cause weight gain, especially if you drink these high-sugar drinks every day. It’s very helpful to read the list of *ingredients* even if a drink sounds healthy. For example, Tampico citrus punch juice contains water, high fructose corn syrup, and less than 2% of orange, grapefruit, lemon and tangerine juice.

**What!?! Less than 2% fruit juice?**

Yes, that’s true! It’s much better to eat a piece of fruit and drink water instead of these fruit drinks. Besides being more healthy, you’ll save money too.

**TIP OF THE WEEK:** If you want to make your water more flavorful, try adding some sliced cucumbers, oranges, lemons, or mint. Enjoy the refreshing taste of your healthy drink.

## RESOURCES

- [www.whfoods.com/genpage.php?tname=george&dbid=24](http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=george&dbid=24)
- [lowcarbdiets.about.com/od/beverages/a/flavoredwater.htm](http://lowcarbdiets.about.com/od/beverages/a/flavoredwater.htm)
- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/)





## Bebidas con Sabor de Fruta

**¿SABÍA USTED QUE:** El ponche de frutas y las bebidas con sabor a fruta tienen generalmente un bajo valor nutritivo?



Además, estas bebidas contienen mucha azúcar y

calorías adicionales. Esto es dañino para su salud dental. Si usted se acostumbra a tomar estas bebidas todos los días corre el riesgo de aumentar de peso. Es recomendable que lea la lista de ingredientes, aún cuando el nombre de la bebida suena como algo sano. Por ejemplo, el ponche cítrico de Tampico contiene agua, jarabe de maíz alto en fructosa, y menos del 2% de concentrado de naranja, toronja, limón y mandarina.

**¿QUÉ? ¿Dice menos del 2% de fruta?**

Pues Sí, es cierto. Es mucho mejor comer un **trozo de fruta** y beber **agua** durante el día en lugar de estas bebidas frutales. Haciendo esto además de mantenerle sano le ayudará a ahorrar dinero.

**Consejo de la semana:** Si usted desea darle un mejor sabor al agua, trate de añadir algunas rodajas de pepino, naranja, limón o menta. ¡Y disfrute del sabor refrescante y saludable bebida!

## Nước giải khác có vị trái cây

**BẠN CÓ BIẾT:** Nước trái cây pha sẵn và “nước có mùi vị trái cây” chứa rất ít chất bổ dưỡng? Chúng còn chứa đựng rất cao lượng đường và ca-lô-ri. Những thứ này rất hại cho răng và còn gây nên chứng lên cân nếu bạn uống chúng hằng ngày. Thật là có lợi khi đọc thành phần dinh dưỡng có trong các loại nước uống trái cây ngay cả khi bạn nghĩ rằng thức uống ấy bổ dưỡng. Thí dụ, nước trái cây pha sẵn Tampico gồm có nước, lượng cao đường từ bắp, và chỉ có 2% hoặc ít hơn là nước cốt từ cam, quýt, bưởi, chanh.

**Thật vậy sao?!? ÍT HƠN 2% nước cốt từ trái cây?**

Đúng như thế, đó là điều thực! Tốt hơn hết là ăn một vài miếng trái cây và uống nước lọc mỗi ngày thay vì uống những thứ nước trái cây pha sẵn nói trên. Bạn còn có thể tiết kiệm được chi phí nữa.

**Mẹo vặt trong tuần:** Nếu bạn muốn nước uống có mùi vị thơm của trái cây hay hoa quả, thử bỏ thêm vào nước lọc vài miếng dưa leo, cam, chanh hay quế. Hãy thưởng thức mùi thơm tươi mát của nước và uống nó vừa tốt vừa khoẻ mạnh.

## Summer Drinks

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** With the hot summer weather you need to make sure you are drinking enough to stay hydrated?



Nothing helps prevent thirst like a yummy

summer drink. Try adding fresh berries, some lemon, or even some cut melon to a large glass of ice water. Kids will love seeing the fruit in their cup, and enjoy eating the fruit after they finish their drink. For an added treat, blend and freeze fruit in an ice cube tray, and add these fruit “ice cubes” to a tall glass of water!

**TIP OF THE WEEK:** Watermelon is sweet, juicy, and high in cancer-fighting lycopene and vitamins. Watermelon only grows during summer! Try making this good-for-you recipe for breakfast or a snack.

#### Ingredients

- 1 to 2 cups seedless watermelon chunks
- 1 tbsp honey
- 1 tbsp fresh mint leaves
- 1 cup lemon yogurt
- Dash of cinnamon

**Directions:** Put the watermelon, honey, and mint in a blender for 5 seconds. Pour in the yogurt and cinnamon and blend until smooth. Enjoy!

## RESOURCES

- [www.thekitchn.com/a-sweet-way-to-cool-down-fruit-ice-cubes-172140](http://www.thekitchn.com/a-sweet-way-to-cool-down-fruit-ice-cubes-172140)
- [lowcarbdiets.about.com/od/beverages/a/flavoredwater.htm](http://lowcarbdiets.about.com/od/beverages/a/flavoredwater.htm)



## Bebidas del Verano

**¿SABÍA USTED QUE:** Con el calor del verano, es necesario asegurarse de que usted está bebiendo lo suficiente para mantenerse hidratado? No hay nada que ayude más



a prevenir la sed como una deliciosa bebida de verano. Trate de agregar bayas frescas, limón o incluso algún corte de melón a un gran vaso de agua helada. A los niños les encanta ver el fruto en su copa, y disfrutar de comer la fruta después de terminar su bebida. Otra opción es congelar el jugo de fruta en una bandeja de cubitos de hielo, y añadir las frutas "cubitos de hielo" a un vaso de agua!

**Consejo de la semana:** La sandía es dulce, jugosa y rica en licopeno y vitaminas por lo cual el consume de sandía ayuda a combatir el cáncer. El verano es el momento perfecto para comer Sandía, puesto que durante ésta época del año dicha fruta esta en su estación de cosecha. Trate de hacer esta receta para el desayuno o como un aperitivo. Ingredientes:

- 1 a 2 tazas de sandía sin semillas en trozos
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de hojas de menta fresca
- 1 taza de yogurt de limón
- Una pizca de canela

Instrucciones: Poner la sandía, la miel y la menta en una licuadora durante 5 segundos. Vierta el yogurt y la canela y mezclar hasta que quede suave. Disfrute!

## Thức uống mùa hè

**BẠN CÓ BIẾT:** Mùa hè nóng nực đã đến! Nhiệt độ nóng gia tăng, bạn cần để ý uống đủ lượng nước cần thiết để tránh bị thiếu nước trong cơ thể? Không có gì có thể giải khát cho bằng những loại thức uống thật ngon mùa hè. Thử bỏ thêm vào nước uống vài trái dâu tây, chanh, hay vài lát dưa hấu. Trẻ em sẽ rất thích thú với những ly nước có trái cây trong đó, và chúng sẽ ăn các trái cây ấy sau khi đã uống nước xong. Thêm một cách khác để phục vụ, xay trái cây rồi bỏ vào khay làm đá đưa vào tủ cho nó đông lạnh lại thành đá, sau đó bỏ chúng vào một ly nước lọc khi uống.!

**Mẹo vặt trong tuần:** Dưa hấu thì ngọt, nhiều nước, và chứa chất lycopene với sinh tố có khả năng chống ung thư cao. Dưa hấu chỉ có trong mùa hè! Thử làm một món thức uống bổ dưỡng với công thức và vật liệu như sau:

- 1 tới 2 cup dưa hấu không hạt cắt khối
- 1 muỗng canh mật ong
- 1 muỗng canh lá mint tươi
- 1 cup yao ua chanh
- một nhúm bột quế.

Cách làm: bỏ dưa hấu, mật ong, và lá mint vào máy xay sinh tố xay độ 5 giây. Đổ yao ua và bột cinnamon vào rồi tiếp tục xay cho đến khi nhuyễn và hòa tan. Hãy thưởng thức ly sinh tố ngon lành này!

## Refillable Water Bottles

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Using a refillable water bottle is a good way to make sure you drink enough water for the day? It can also help you to save money and be friendly to the earth. Buying all those plastic water



bottles at the store costs a lot of money. You can save money by drinking tap water and using a refillable water bottle. Santa Clara County water is safe and clean to drink. You can refill your bottle as much as you want for free. The plastic water bottles you buy also create a lot of waste. They are not always recycled. It's so much cheaper to buy a water bottle for each member of your family and enjoy clean fresh tap water today!

**TIP OF THE WEEK:** Keep a large jug of water in the refrigerator so that you always have cold water on hand to fill up your bottles. Add some slices of your favorite fruit, lemon, or cucumber to the water to add some flavor. You can also try adding a low calorie drink mix like Crystal Light.

## RESOURCES

- [www.greenbenefits.org/post/2011/06/07/What-You-Need-to-Know-About-Water-Bottles.aspx](http://www.greenbenefits.org/post/2011/06/07/What-You-Need-to-Know-About-Water-Bottles.aspx)
- [www.banthebottle.net/articles/think-reusable-bottles-forget-plastic-bottled-water/](http://www.banthebottle.net/articles/think-reusable-bottles-forget-plastic-bottled-water/)





## Botellas de Agua Rellenable

¿SABÍA USTED QUE: Usar una botella de agua rellenable es buena manera de asegurar que tome bastante agua?



Además le ayudaría ahorrar dinero y es favorable para la tierra. Comprar

muchas botellas de agua de plástico en la tienda cuesta mucho. Se puede ahorrar dinero por tomar agua del grifo y usar una botella de agua rellenable. El agua del grifo del Condado de Santa Clara es muy potable. Puede rellenar su botella cuando quiera sin pagar. Las botellas de agua de plástico crean un montón de residuo porque no están siempre recicladas. Es mucho más barato comprar una botella de agua rellenable para cada persona de la familia. ¡Hoy disfrute de agua potable!

**Consejo de la semana:** Guarde una jarra de agua en el refrigerador para que siempre tenga agua fría con la cual pueden rellenar las botellas. Se puede agregar trozos de su fruta favorita, de limón o pepino, para darle sabor al agua. También puede agregar una mezcla para bebidas bajo de calorías como Crystal Light.

## Dùng chai nước đóng lại

**BẠN CÓ BIẾT:** Sử dụng một chai nước có thể đóng lại là một cách tốt để chắc chắn rằng bạn uống đủ nước trong ngày? Nó cũng có thể giúp bạn tiết kiệm tiền và thân thiện với trái đất. Mua những chai nước nhựa đóng sẵn tại các cửa hàng tốn rất nhiều tiền. Bạn có thể tiết kiệm bằng cách uống nước máy và sử dụng một chai nước bơm lại. Nước uống ở Santa Clara County cung cấp thì rất an toàn và trong sạch để uống. Bạn có thể đổ đầy chai của bạn bao nhiêu như bạn muốn và miễn phí. Các chai nước bằng nhựa bạn mua cũng tạo ra rất nhiều chất thải. Chúng không phải luôn luôn được tái chế. Thật là rẻ hơn rất nhiều khi mua một chai nước có thể đóng lại cho mỗi thành viên trong gia đình của bạn và tận hưởng nước sạch từ vòi nước ngày hôm nay!

**Mẹo vặt trong tuần:** Để dành một bình nước lọc lớn trong tủ lạnh để bạn luôn luôn có nước lạnh mà đóng vào các chai của bạn. Thêm một vài lát trái cây bạn ưa thích như chanh, hoặc dưa chuột vào nước lọc để có thêm hương vị. Bạn cũng có thể thử thêm một hỗn hợp chất có lượng ca-lô-ri thấp vào nước uống như Crystal Light.

## Tips for Healthful Holidays; Vacaciones Saludables; Ngày Nghỉ Khỏe Mạnh

### Promoting Active Celebrations

[Return to Table of Contents](#)



#### DID YOU KNOW:

You can burn calories at your holiday parties? Holidays are not just a time for eating; they are also a time to be physically

active with your family! Physical activity is especially important during the holidays because that is when we tend to eat more food than we need. By staying active during the holidays, we can keep our bodies healthy! With many friends around, the activities you can do are endless! You can take a long walk through a local park, or hike up a favorite trail in the hills. Group games, sports and dancing are great ways to make sure everyone is involved. Games like soccer, tag, ultimate Frisbee and basketball are safe and fun for everyone!

**TIP OF THE WEEK:** With the upcoming holidays, plan some group activities for your family and friends. Make activity, rather than food, the focus of your celebration. Choose some upbeat music to play to encourage your friends to dance the night away. Most importantly, remember to have FUN!

## RESOURCES

- <http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthy lifestyle/quickandeasy/celebrations.pdf>
- [www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet20MakeCelebrations.pdf](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet20MakeCelebrations.pdf)



## Celebraciones Activos

¿SABÍA USTED QUE: Usted puede



quemar calorías en las fiestas durante tus vacaciones? Las vacaciones no son sólo un tiempo para comer, sino que son también un tiempo

para estar físicamente activo con su familia! La actividad física es especialmente importante durante las vacaciones porque es cuando tendemos a comer más comida de la que necesitamos. Al permanecer activos durante las vacaciones, podemos mantener nuestro cuerpo sano! Con muchos amigos alrededor, las actividades que se pueden hacer son infinitas! Usted puede tomar un largo paseo por un parque local, o ir de excursión en la montaña. Los juegos en grupo, los deportes y el baile son grandes maneras de hacer que todos estén involucrados. Los juegos como el fútbol, frisbee y el baloncesto son actividades seguras y divertidas para todos!

**Consejo de la semana:** En las próximas vacaciones, planea algunas actividades en grupo con su familia y amigos. Haga de la actividad, en lugar de alimentos, el foco de su celebración. Elija una música alegre para jugar y para animar a sus amigos a bailar toda la noche. Recuerde que lo más importante es disfrutar!

## Thức đây lễ kỷ niệm hoạt động

**BẠN CÓ BIẾT:** Bạn có thể đốt cháy calo trong các buổi tiệc trong những ngày nghỉ lễ của bạn? Ngày lễ không chỉ là một thời gian cho việc ăn uống, chúng cũng là một thời gian để vận động cơ thể với gia đình của bạn! Hoạt động thể chất đặc biệt quan trọng trong những ngày nghỉ bởi vì đó là lúc chúng ta có xu hướng ăn nhiều thức ăn hơn chúng ta cần. Bằng cách hoạt động trong những ngày nghỉ, chúng ta có thể giữ cho cơ thể chúng ta khỏe mạnh! Với nhiều bạn bè xung quanh, các hoạt động bạn có thể làm là vô số kể! Bạn có thể đi bộ đường dài thông qua một công viên địa phương, hoặc đi lang thang trên một con đường mòn yêu thích ở các ngọn đồi. Trò chơi tập thể, thể thao và khiêu vũ là cách tuyệt vời chắc chắn rằng tất cả mọi người tham gia. Trò chơi như bóng đá, tag, đĩa nhựa và bóng rổ rất an toàn và vui thích cho tất cả mọi người!

**Mẹo vặt trong tuần:** Với những ngày nghỉ sắp tới, hoạch định một số hoạt động theo nhóm cho gia đình và bạn bè của bạn. Thực hiện các hoạt động, hơn là đặt trọng tâm vào thực phẩm cho các ngày nghỉ lễ của bạn. Chọn một số âm nhạc lạc quan để chơi nhằm khuyến khích bạn bè của bạn khiêu vũ vào buổi tối. Quan trọng nhất, hãy nhớ VUI CHOI!

## Happy New Year! 7 Tips to Start You on a Year of Health

[Return to Table of Contents](#)

**Happy New Year! Here are 7 tips to start you on a year of health.**



**Nibble** on fresh fruits and veggies for a snack

anytime of the day.

**Exercise** at least 30 minutes each day, at least 5 days a week. A brisk walk for 10 minutes a few times a day will do the trick if you don't have a lot of time.

**Water.** It's important to stay hydrated even in the winter. Drink healthful fluids like water every day.

**You!** Sometimes we are so busy taking care of others we forget to take care of ourselves. Take time everyday to do something YOU love.

**Eat healthy!** Every meal and snack is an opportunity to choose low-fat dairy, lean proteins, and fruits and vegetables.

**Achieve your ideal weight.** A lifestyle that includes a healthy diet and exercise will help you to achieve your ideal body weight and protect you from chronic diseases.

**Rainbow.** Remember to eat a rainbow of colors every meal and snack to get the benefits that all of the red, green, blue, yellow, and orange fruits and vegetables offer.

**Have a Happy & Healthy New Year!**

## RESOURCES

- [msdcenter.blogspot.com/2011/01/achievable-new-years-resolutions-about.html](http://msdcenter.blogspot.com/2011/01/achievable-new-years-resolutions-about.html)
- <http://www.cdc.gov/features/healthynewyear/>
- [women.webmd.com/features/health-resolutions-for-women](http://women.webmd.com/features/health-resolutions-for-women)





## ¡Feliz Año Nuevo!

**Feliz año! Aquí hay 7 datos para empezar el año con Salud.**



**No olvide comer frutas y vegetales durante el día.**

**Ejercita** al menos 30 minutos cada día, al menos 5 veces por semana. Si no tiene mucho tiempo una caminata enérgica por 10 minutos varias veces al día serán suficientes.

**Water** en inglés significa **AGUA**. Recuerde es muy importante mantenerse hidratado. Bebe líquidos saludables como el **agua** todos los días.

**¡Yo!** Algunas veces estoy muy ocupado cuidando de otros y olvido cuidar de mí. Prometo hacer cada día algo que YO ame.

**Estoy** consciente de que debo escoger comidas y meriendas sanas, como por ejemplo leche y carnes bajas en grasa, frutas, y vegetales.

**Atrévete** a llegar a tu peso ideal. Comer sano y ejercitar te ayudará a tener una buena salud.

**¡Recuerde** los colores del arco iris! Comer frutas y vegetales con el color rojo, verde, azul, amarillo y naranja en cada una de sus comidas es bueno.

**¡Tenga usted un Feliz Año Nuevo!**

## Chúc Mừng Năm Mới!

**Chúc Mừng Năm Mới! Xin giới thiệu 7 cái mẹo giúp bạn bắt đầu một năm mới thật khoẻ mạnh.**

Nhấm nháp rau và quả tươi mỗi ngày bất cứ lúc nào.

Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày và 5 ngày mỗi tuần. Đi bộ nhanh khoảng 10 phút mỗi ngày độ vài lần nếu bạn không có nhiều thời giờ.

Dù là mùa đông nhưng giữ đủ lượng nước trong cơ thể rất là quan trọng. Cần uống những thức uống dinh dưỡng như Nước mỗi ngày.

Đôi khi bạn quá bận rộn để chăm sóc cho người khác mà quên chính mình. Dành một ít thời giờ cho bản thân làm một điều gì đó mà bạn yêu thích.

Ăn đủ chất bổ dưỡng. Các bữa ăn cần chọn những loại ít chất béo, giàu chất đạm, và cần có rau quả.

Kiểm soát được trọng lượng cơ thể. Lối sống bao gồm chế độ ăn uống khoẻ mạnh và tập thể dục đều đặn sẽ giúp bạn thành công trong việc giữ trọng lượng cơ thể quân bình như ý bạn mong muốn và còn bảo vệ cho bạn tránh khỏi những căn bệnh mãn tính.

Trong những bữa ăn chính hay giữa ngày hãy nhớ ăn các loại rau quả có nhiều màu sắc của cầu vồng như đỏ, xanh lá cây, xanh da trời, vàng và cam.

**Chúc Mừng Năm Mới Hạnh Phúc và Khỏe Mạnh!**

## Valentine's Day and Chocolate

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Eating chocolate may be good for your health?



But not all chocolate is the same. Dark chocolate is the best for your health. It has a substance that is

good for your heart, and also for your brain. Dark chocolate may even help lower blood pressure. Milk chocolate and white chocolate have little to none of these healthy substances and they are also high in sugar and fat. It's OK to eat 1 to 2 small squares of a dark chocolate candy bar each day to get the health benefits. But remember that chocolate still is high in calories, so it's important not to eat too much.

**TIP OF THE WEEK:** Choose healthier sweet valentine treats for your friends and loved ones this Valentine's Day! Try some Hershey's dark chocolate Kisses or dried fruit covered with dark chocolate. Have a happy and healthy Valentine's Day.

## RESOURCES

- <http://www.webmd.com/diet/news/20120424/pick-dark-chocolate-health-benefits>
- [www.mayoclinic.com/health/healthy-chocolate/AN02060](http://www.mayoclinic.com/health/healthy-chocolate/AN02060)
- [www.caloriecontrol.org/articles-and-video/feature-articles/a-heart-healthy-valentines-day](http://www.caloriecontrol.org/articles-and-video/feature-articles/a-heart-healthy-valentines-day)
- [my.clevelandclinic.org/heart/prevention/nutrition/chocolate.aspx](http://my.clevelandclinic.org/heart/prevention/nutrition/chocolate.aspx)



## El Día de los Enamorados (Chocolate)

**¿SABÍA USTED QUE:** El comer chocolate



**puede ser bueno para su salud?** Sin embargo, no todos los chocolates son iguales. El chocolate negro es el mejor

para su salud. Éste tipo de chocolate tiene una sustancia que es buena para el corazón, y para el cerebro. El chocolate negro puede incluso ayudar a reducir la presión arterial. Por otro lado, el chocolate con leche y el chocolate blanco no tienen mucha o incluso nada de esta sustancia saludable, además ambos son altos en azúcar y grasa. Está bien si usted come entre 1-2 pequeños cuadritos de una barra de chocolate oscuro diariamente para así obtener los beneficios ya mencionados. Pero recuerde que el chocolate en general es alto en calorías, así que es importante no comerlo en exceso.

**Consejo de la semana:** Para el día de los enamorados escoja chocolates sanos para su pareja y amigos. Le invitamos a probar los Hershey's dark chocolate Kisses o las frutas cubiertas de chocolate negro. Le deseamos un feliz y sano Día de los Enamorados.

## Ngày Lễ Tình Yêu

**BẠN CÓ BIẾT:** Ăn sô-cô-la có thể tốt cho sức khỏe của bạn, nhưng không phải bất cứ loại sô-cô-la nào cũng tốt cả? Chỉ có sô-cô-la đen là tốt nhất cho sức khỏe của bạn. Nó có chứa những chất giúp cho tim mạch và não bộ. Sô-cô-la đen còn làm hạ huyết áp. Sô-cô-la sữa hay trắng cũng có tác dụng tốt chút ít nhưng không có những chất có tác dụng như sô-cô-la đen mà lại còn có hàm lượng đường và chất béo cao. Bạn có thể ăn từ 1-2 miếng vuông sô-cô-la đen mỗi ngày để có tác dụng tốt cho sức khỏe. Nhưng vẫn phải nhớ là sô-cô-la cung cấp ca-lô-ri rất cao, do đó đừng ăn nhiều quá là điều quan trọng phải biết.

**Mẹo vặt trong tuần:** Tặng thực phẩm có chất ngọt dịp lễ Tình Yêu (Valentine's Day) cho bạn bè hay người yêu nên chọn loại nào tốt cho sức khỏe! Có thể thử chọn sô-cô-la đen của hãng Hershey hay là những loại trái cây bọc bằng sô-cô-la đen bên ngoài. Chúc các bạn Ngày Lễ Tình Yêu hạnh phúc và khỏe mạnh.

## Eating During Lent

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** During Lent, church members give up something that they like? It can be anything—from soda, candy, and coffee—to watching TV or biting your nails. But no matter what you

choose, the Church does not allow us to eat meat on Fridays. This means you cannot have any meat that comes from animals that live on land, such as chickens, cows, and pigs. Since fish are from the sea, they can sometimes be eaten during Lent. But even if you eat fish, try to eat a small portion, since during Lent, we think about how Jesus Christ felt during his 40-day fast in the desert. It can be hard to give up meat, but the reward is worth it. You will not only be healthier but you will be closer to God!

**TIP OF THE WEEK:** Instead of eating chicken and beef, try some delicious alternatives, such as tofu, veggie burgers, or even beans. These foods will give you more fiber and less fat. And guess what, you'll feel more full and satisfied.



## RESOURCES

- [http://www.ehow.com/how\\_2087009\\_know-what-eat-during-lent.html](http://www.ehow.com/how_2087009_know-what-eat-during-lent.html)
- [www.sparkpeople.com/resource/slideshow.asp?show=62](http://www.sparkpeople.com/resource/slideshow.asp?show=62)
- [www.ahealthiermichigan.org/2012/03/02/nomeatfridays-what-to-eat-when-youre-dining-out-meatless-for-lent/](http://www.ahealthiermichigan.org/2012/03/02/nomeatfridays-what-to-eat-when-youre-dining-out-meatless-for-lent/)





## Comer Durante la Cuaresma

**¿SABÍA USTED QUE:** Durante la Cuaresma, los miembros de la iglesia renuncian a algo que les gusta mucho? Usted puede renunciar a cualquier cosa. Por ejemplo, puede renunciar a las bebidas gaseosas, a

los dulces, al café, a la televisión o incluso a el morderse las uñas. No importa lo que usted elija como sacrificio durante la cuaresma. Sin embargo, la Iglesia no nos permite comer carne los viernes. Esto significa que usted no puede comer cualquier tipo de carne que proviene de animales que viven en la tierra, tales como pollos, vacas y cerdos. Dado que los peces son del mar, a veces se puede comer durante la Cuaresma. Pero incluso si se come pescado, trate de comer una pequeña porción, ya que el periodo de Cuaresma, busca que todos reflexionemos acerca de cómo Jesucristo se sintió durante sus 40 días de ayuno en el desierto. Puede ser difícil dejar de comer carne, pero la recompensa vale la pena. Usted no sólo será más saludable, sino que estará más cerca de Dios!

**Consejo de la semana:** En vez de comer pollo y carne de res, pruebe algunas deliciosas alternativas, como el tofu, hamburguesas vegetales o frijoles. Estos alimentos le darán más fibra y menos grasa. Y adivine qué, usted se sentirá más lleno y satisfecho.



## Ăn uống trong Mùa Chay

**BẠN CÓ BIẾT:** Trong mùa Chay, tín hữu thường từ bỏ một sở thích nào đó của họ? Có rất nhiều thứ hoặc điều, chẳng hạn như nước ngọt, kẹo, cà phê – không xem truyền hình hay cắn móng tay. Tuy nhiên dù cho chọn lựa của bạn là gì đi nữa thì một điều cần thiết nhất mà bạn không thể chọn lựa là việc Giáo hội không đồng ý để người công giáo ăn thịt vào ngày thứ sáu mùa Chay. Điều này có nghĩa là bạn không được dùng thịt của các loại gia súc như thịt gà, vịt, heo, bò. bạn có thể ăn cá trong mùa Chay. Nhưng cho dù bạn được phép ăn cá bạn cũng nên hạn chế số lượng, nhờ đó bạn có thể hiểu được cảm giác Chúa Giêsu ăn chay trong hoang mạc 40 ngày như thế nào. Thật là khó khăn để từ bỏ ăn thịt, nhưng phần thưởng của nó rất là có giá trị. Bởi vì nhờ đó bạn không những chỉ là sống khoẻ mạnh hơn mà còn được gần với Chúa hơn.

**Mẹo vặt trong tuần:** Không ăn thịt gà, thịt bò, bạn có thể thay thế bằng đậu hũ, các loại hamburger thực vật, hay các loại đậu hột. Các loại thực phẩm này cung cấp cho bạn nhiều chất xơ, ít chất béo. Và đoán thử xem cái gì xảy ra, đó là bạn sẽ cảm thấy no hơn và ngon miệng.

## Easter

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW: Easter Sunday marks the**

**end of Lent?** If you gave up eating chocolate for Lent, you might be tempted to eat a lot of colorfully wrapped chocolate Easter eggs and chocolate bunnies, some of which can be bigger than

your hand! Even if you did not give up chocolate, it's easy to grab a handful of chocolate Easter eggs, jellybeans and marshmallow Peeps. It's fine to have a treat, and there is no such thing as a "bad food." But all of us need to avoid eating "too much" food—especially when it's high in sugar, fat or salt. So, once you or your children lose count of how many sweet treats you have eaten, it's time to stop, and think about eating something more healthful. Even the Easter bunny loves carrots and there is nothing sweeter than those tiny baby carrots! Easter is also a family holiday. It's a blessing to enjoy a festive, delicious meal together with your family and friends. But it's also important to be reminded that many of our neighbors cannot afford healthy food, like fruits and vegetables, or enough food to fill them up. Too many children go to bed hungry each night.

**TIP OF THE WEEK:** At some time during your meal, take a moment to pause and think about the mission of Food Justice. Think about how you and your family can be part of the Food Justice efforts—helping others gain access to healthy food and fighting obesity and diabetes so that our children can live long, healthy lives.

**RESOURCES**

- [www.superkidsnutrition.com/healthy-easter.php](http://www.superkidsnutrition.com/healthy-easter.php)
- [www.eatingwell.com/recipes\\_menus/collections/easter\\_celebration](http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/easter_celebration)
- [www.myrecipes.com/holidays-and-occasions/easter-recipes/healthy-easter-brunch-menus-10000001890082/](http://www.myrecipes.com/holidays-and-occasions/easter-recipes/healthy-easter-brunch-menus-10000001890082/)



## Pascua

¿SABÍA USTED QUE: El Domingo de Resurrección marca el final de la Cuaresma?



Si usted dejó de comer chocolate durante la Cuaresma, es posible que se vea tentado a comer una gran cantidad de los coloridos huevos de Pascua de chocolate y conejitos de chocolate, los cuales en ciertas ocasiones puede ser más grandes que su mano! Incluso si usted no hizo como sacrificio renunciar al chocolate durante la cuaresma, también se le hará fácil agarrar un puñado de huevos de Pascua de chocolate, caramelos, y malvavisco. Está bien tener dares un dulce como regalo, y no hay tal cosa como una "mala comida." Pero todos nosotros tenemos que evitar consumir en exceso, es decir, "demasiado" ciertos alimentos, sobre todo cuando son altos en azúcar, grasa o sal. Así que, una vez que usted o sus hijos pierda la cuenta de la cantidad de dulces que ha comido, es tiempo de parar y pensar en comer algo más saludable. ¡Incluso el conejo de Pascua ama las zanahorias y no hay nada más dulce que las zanahorias pequeñas! La Pascua es también día del fiesta familiar. Es una bendición disfrutar de una comida deliciosa, junto a su familia y amigos. Pero también es importante recordar que muchos de nuestros vecinos aquí no puede darse el lujo de consumir alimentos saludables, como frutas y vegetales o simplemente no tienen alimentos suficientes para alimentar a toda la familia y sentirse llenos. Demasiados niños se acuestan con hambre cada noche.

**Consejo de la semana:** En algún momento durante la comida, tome un momento para hacer una pausa y pensar en la misión de Justicia Alimentaria. Piense acerca de cómo usted y su familia pueden ser parte de los esfuerzos de Justicia Alimentaria. Recuerde ayudar a otros a tener acceso a una alimentación sana y a combatir la obesidad y la diabetes para que nuestros hijos puedan vivir vidas largas y saludables.

## Lễ Phục Sinh

**BẠN CÓ BIẾT: Chúa Nhật Phục sinh đánh dấu mùa Chay đã kết thúc!** Nếu bạn đã hy sinh bỏ ăn kẹo xôcôla trong mùa Chay, bạn có thể bị cám dỗ ăn bù lại xôcôla có vỏ bọc bên ngoài với nhiều màu sắc như trứng phục sinh hay hình con thỏ! Ngay cả nếu bạn không hề tạm bỏ ăn xôcôla, thật dễ dàng hốt một nắm tay các loại kẹo trứng xôcôla, kẹo dẻo hạt đậu, hay kẹo bọc đường bột. Dĩ nhiên không có gì đáng kể nếu như bạn cần được tự cho phép mình ăn thứ nào đó và không có loại thức ăn nào lại bị gọi là "đồ ăn xấu" cả. Tuy nhiên tất cả chúng ta cần phải tránh việc ăn quá mức, đặc biệt các loại có quá nhiều chất ngọt, chất béo và muối mặn. Vì vậy, mỗi lần bạn hay con em của bạn không thể kiểm soát được số lượng cho phép mình ăn, thì nên dừng lại, nghĩ đến việc ăn loại khác mà tốt cho sức khỏe hơn. Ngay đến các con thỏ phục sinh rất thích ăn củ cải đỏ và không có thứ nào ngọt hơn các củ cải đỏ bé tí teo ấy! Phục sinh cũng là dịp gia đình xum họp với nhau. Thật là diễm phúc để thường thức ngày lễ hội, ăn bữa cơm chung thật ngon với gia đình, với bạn bè. Nhưng cũng cần được nhắc nhở rằng chung quanh chúng ta tại thành phố San Jose đây còn có nhiều gia đình không đủ khả năng có những bữa ăn tốt cho sức khỏe của họ như trái cây, rau lá hoặc là không có đủ lương thực nuôi sống họ. Còn có nhiều trẻ em phải đi ngủ với bao tử trống rỗng hay còn chưa đầy.

**Mẹo vặt trong tuần:** Thỉnh thoảng trong bữa ăn của bạn, hãy dừng lại chốc lát và nghĩ đến mục vụ về Công Bằng Thực Phẩm tại Giáo xứ Chúa Ba Ngôi. Nghĩ đến việc làm thế nào để chính bạn cũng như gia đình bạn tham gia tích cực vào chương trình Công Bằng Thực Phẩm của giáo xứ - giúp anh chị em đồng đạo thực hiện việc chọn lựa thực phẩm bổ dưỡng tốt cho sức khỏe và ngăn ngừa căn bệnh béo phì và tiểu đường như thế con em của chúng ta sẽ có thể sống đời sống thọ hơn và khỏe mạnh hơn.

## Father's Day

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Father's Day is a day to spend time with family and honor your dad for all he does throughout the year?



At this special time, it's important to remind your dad how impor-

tant it is to stay healthy and have a healthy lifestyle. Males in the U.S. are more likely to be overweight and/or have heart disease and high blood pressure. Remind your dad to eat a balanced diet that is low in fat but high in fruits and vegetables. Remind him to get at least 30 minutes of exercise each day. Remind him to take his medication and follow-up with his doctor if he has any health issues. And remind him to avoid tobacco, and that if he drinks alcohol, to consume it in moderation. Most of all, tell your dad how much you love him. All of these things will help your dad to live a long and happy life so that you can have many more Father's Days in the years to come!

**TIP OF THE WEEK:** Start off the day by surprising dad with a healthy breakfast. Add some vegetables to scrambled eggs, and have a side of turkey bacon or fruit salad. For an afternoon BBQ, try some turkey dogs, veggie burgers, and chicken instead of fatty sausages and beef. Add delicious grilled zucchini, peppers, onions and mushrooms. For activities, set up a flag football game or throw a Frisbee- anything fun that is easy for all ages and gets your heart pumping. **Happy Father's Day!**

## RESOURCES

- [http://www.umm.edu/news/releases/fathers\\_day\\_health\\_tips.htm](http://www.umm.edu/news/releases/fathers_day_health_tips.htm)
- [usgovinfo.about.com/od/healthcare/a/dadshealth.htm](http://usgovinfo.about.com/od/healthcare/a/dadshealth.htm)
- <http://www.health.com/health/gallery/0,,20307027,00.html>





## El Día del Padre

¿SABÍA USTED QUE: El Día del Padre es un día para pasar tiempo con su familia y honrar a su padre por todo lo que hace durante todo el año? En este momento tan especial, es importante recordar a su papá lo fundamental



que es mantenerse sano y tener un estilo de vida saludable. Los varones en los EE.UU. son más propensos a tener sobrepeso y/o de padecer de enfermedad cardíaca y presión arterial alta. Recuérdele a su papá el comer una dieta balanceada que sea baja en grasas pero alta en frutas y verduras. Recuérdele que debe hacer al menos 30 minutos de ejercicio cada día. Recuérdele que debe tomar su medicación y mantener un seguimiento con su médico si tiene cualquier problema de salud. Y por supuesto recuérdale que debe de evitar el tabaco, y que el alcohol, debe ser consumido en moderación. Por encima de todo, dígame a su papá cuánto lo ama. Todas estas cosas ayudarán a su papá a vivir una vida larga y feliz, y así usted podrá tener muchos más días del padre en los años por venir!

**Consejo de la semana:** Comience el día sorprendiendo a papá con un desayuno saludable. Añada algunas verduras a los huevos revueltos, y sirva un poco de tocino de pavo o ensalada de frutas. Para una tarde de barbacoa, pruebe algunos perros calientes con salchichas de pavo, hamburguesas vegetarianas, y pollo en lugar de embutidos grasos y carne de res. Añada el calabacín, los pimientos, las cebollas y los champiñones a la plancha o parrilla. Para las actividades, organice un juego de fútbol americano o juegue frisbee, el cual es muy divertido, adecuado para todas las edades y hace latir su corazón.

¡Feliz Día del Padre!

## Ngày Hiền Phụ

**BẠN CÓ BIẾT:** Hôm nay là Ngày Hiền Phụ - là ngày gia đình quây quần bên nhau để nhắc nhở lại và tôn kính người cha về tất cả mọi sự người đã làm cho con cái trong năm qua? Trong thời điểm đặc biệt này, rất là quan trọng để gợi ý với cha của bạn về việc sống khỏe mạnh và có chế độ giữ gìn sức khỏe thật đúng. Phái nam ở xứ Mỹ này thường có khuynh hướng lên cân quá tiêu chuẩn và có nhiều khả năng mắc những chứng bệnh về tim và cao huyết áp. Nhắc nhở cha của bạn ăn uống theo chế độ kiêng cử cân bằng qua việc ăn ít chất béo và tăng chất rau quả. Ngoài ra các ngài cần phải giữ ít nhất 30 phút thể dục mỗi ngày. Cần uống thuốc đều đặn theo sự chỉ dẫn của bác sĩ nếu các ngài có vấn đề về sức khỏe. Và nhắc các ngài đừng hút thuốc lá, và nếu có uống rượu thì cần phải chọn loại rượu có độ nhẹ với liều lượng vừa phải thôi. Trên hết mọi sự, nói với cha của bạn rằng bạn rất thương mến cha bạn. Tất cả những điều kể trên là động cơ giúp cho cha của bạn có một cuộc sống thọ hơn với niềm hạnh phúc, nhờ đó bạn sẽ có những năm mừng lễ Hiền Phụ thật là vui vẻ.

**Mẹo vặt trong tuần:** Khởi đầu ngày lễ hôm nay bằng một bữa điểm tâm bảo đảm chất lượng cho sức khỏe. Thêm vào món trứng chiên vài loại rau hạt, bên cạnh là một đĩa gồm vài lát thịt gà tây nướng và sà-lát trái cây. Với bữa trưa ăn BBQ, thử gà tây, hot dog, thịt băm làm bằng thực vật, và thịt gà thay thế cho xúc-xích và thịt bò. Thêm vào dưa leo Mỹ nướng, ớt chuông, củ hành và nấm. Nếu có trò chơi thì chuẩn bị trò chơi đá banh trong sân nhỏ - bất cứ trò chơi nào mà phù hợp với mọi lứa tuổi giúp cho bạn cảm thấy vui khỏe và làm cho lòng dạ phấn khởi lên. Chúc Mừng Lễ Hiền Phụ giúp cho bạn cảm thấy vui khỏe và làm cho lòng dạ phấn khởi lên.

## Labor Day

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** On Labor Day we celebrate the hard work people put into their jobs? This year, why not make your Labor Day celebration fun and healthy? For your BBQ options, choose meats like chicken breast and lean ground beef.



These have less fat and are better for your heart. Try grilling some fresh vegetables like zucchini, bell peppers, carrots, mushrooms, and onions. Just cut into chunks and put them onto skewers for easy grilling! Fresh corn can be wrapped in foil and put on the grill for a delicious treat! If you are looking for a substitute for mayonnaise, try some avocado! It is a heart healthy option that tastes great. Two tablespoons (about the same size of an adult's thumb) is one serving size.

**TIP OF THE WEEK:** Start your meal with these delicious vegetable dishes and you'll end up eating less food overall!

**Happy Labor Day!**

## RESOURCES

- [blog.preventcancer.org/2012/5-tips-healthy-labor-day-weekend/](http://blog.preventcancer.org/2012/5-tips-healthy-labor-day-weekend/)
- [healthland.time.com/2012/08/31/how-to-stay-healthy-this-labor-day-weekend/](http://healthland.time.com/2012/08/31/how-to-stay-healthy-this-labor-day-weekend/)
- [www.eatingwell.com/recipes\\_menus/recipe\\_slideshows/easy\\_labor\\_day\\_recipes](http://www.eatingwell.com/recipes_menus/recipe_slideshows/easy_labor_day_recipes)



## El Día del Trabajo

¿SABÍA USTED QUE: En el Día del trabajo celebramos el gran esfuerzo de la gente trabajadora por sus trabajos? ¿Este año, por qué no hacer la celebración del Día



de Trabajo divertida y sana? Para sus opciones de parrilladas, escoja carne come pechugas de pollo y carne molida baja en grasa. Estos tienen menos grasa y son mejor para el corazón. Intenta de asar algunas verduras frescas a la parrilla como calabazas, pimientos verdes, zanahorias, champiñones, y cebollas. ¡Córtalos en pedazos y ponlos en un alambre de bambú o metal para asar fácil a la parrilla! ¡El maíz fresco puede ser envuelto en papel de aluminio y pon el maíz a la parrilla para un aperitivo delisiosio! ¡Si buscas un sustituto para mayonesa, trata aguacate! Es una opción más saludable para el corazón tiene buen sabor. Dos cucharada (o como el tamaño de un dedo gordo de adulto) es un tamaño de porción.

**Consejo de la semana:** Comience su comida con estos platillos de verduras deliciosos y usted comerá menos alimentos en conjunto!

¡Feliz Día de Trabajo!

## Lễ Lao Động

**BẠN CÓ BIẾT: Lễ Lao Động sắp đến rồi?** Nước Mỹ muốn mừng sự làm việc cực nhọc mà người dân đã dồn vào công việc của họ. Năm nay, sao không ăn mừng Lễ Lao Động vui và khỏe. Nếu chọn nướng BBQ thì nên chọn thịt ức gà và thịt bò xay không mỡ. Những thứ này ít mỡ và tốt hơn cho tim mạch. Thử nướng vài thứ rau tươi như dưa leo Ý (zucchini), ớt chuông, cà-rốt, nấm và hành tây. Cắt thành từng cục, sỏ vào que cho dễ nướng. Bắp tươi cuốn giấy bạc rồi nướng sẽ là một món ngon. Nếu bạn đang tìm một thứ thay cho may-ô (mayonnaise) thì hãy thử trái bơ. Đó là loại trái cây tốt cho tim và ngon tuyệt vời. Hai muỗng (to bằng ngón cái của bạn) là một phần.

**Mẹo vặt trong tuần:** Bắt đầu bữa ăn với những món rau ngon sẽ giúp bạn ăn ít hơn trong cả bữa.

**Chúc nghỉ Lễ Lao Động vui.**

**DID YOU KNOW:** The average American eats 156 POUNDS of added sugar a year?



That's like eating 31 five-pound bags of table sugar! Eating this much sugar can increase the chance of

getting dental cavities (which means teeth that hurt and make it hard to chew) and unwanted weight gain. With Halloween right around the corner, kids and adults are consuming even more sugary treats. We all want to give kids a special treat but too much sugar is not a treat, but a trick!

**TIP OF THE WEEK:** Instead of handing out more candy this Halloween, why not give spooky stickers, erasers, magnets, or washable tattoos? Having a party? Be creative with healthy treats to choose from, such as carrots and a low-fat dip in the shape of a jack-o-lantern! Spooky-licious!

## RESOURCES

- <http://www.cdc.gov/family/halloweenhealth/index.htm>
- [www.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/25-kids-healthy-halloween-ideas-managing-treats-parenting-tips-candy](http://www.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/25-kids-healthy-halloween-ideas-managing-treats-parenting-tips-candy)





## Tips Para una Víspera de Todos los Santos Saludable

### Ngày Halloween

**¿SABÍA USTED QUE:** En promedio los americanos comen 156 libras de azúcar al año? Esto puede incrementar el



chance de caries dentales (es decir, dientes dolorosos y

dificultad para masticar) además de aumento de peso no deseado. La noche de brujas esta a la vuelta de la esquina, eso significa que los niños y adultos comerán muchos dulces después del “trato o truco.” Nosotros todos queremos darle a los niños un trato especial pero si tiene mucha azúcar, no sera un trato sino un truco!

**Consejo de la semana:** En lugar de ofrecer dulces y golocinas en la noche de brujas, por qué no mejor ofrecer calcomanías, borras, imanes, o tattoos temporales? ¿Va a tener fiesta? Hay que ser creativos con los bocadillos, tal como zanahorias con salsa baja en grasa en forma de calabaza con dibujo (Jack-o-lantern).

**BẠN CÓ BIẾT:** Trung bình hằng năm người Mỹ tiêu thụ khoảng 156 pounds đường ăn? Điều đó có nghĩa là ăn hết 31 túi loại 5lbs đường cát! Đây là nguyên nhân làm gia tăng chứng sâu răng và lên cân một cách bất khả kháng. Ngày lễ Halloween gần kề, trẻ em và cả người lớn cùng nghĩ đến việc là khách hàng tiêu thụ chất đường ngọt. Chúng ta ai cũng muốn chiêu đãi đặc biệt cho các trẻ em nhưng quá nhiều chất đường ngọt thì không phải là chiêu đãi, mà là đánh lừa trẻ nhỏ!

**Mẹo giữ sức khỏe cho ngày Halloween:**

Thay vì tặng nhiều kẹo trong lễ Halloween này, tại sao không cho những tấm hình dán keo sẵn, những cục tẩy, cục hít nam châm hay hình xăm vẽ có thể tẩy sạch? Tổ chức tiệc tùng? Hãy sáng tạo trong việc chọn lựa thực phẩm bổ dưỡng để đãi thực khách, chẳng hạn như củ cải đỏ và nước sốt chấm rau và trang trí như là hình kỳ quái trên đĩa.

**DID YOU KNOW:** Allowing your children to eat candy on Halloween can actually be good for them? By giving that allowance and creating a positive experience on this fun holiday, you can help prevent rebound binges for your children later in life.



Eating specialist Ellyn Satter addresses the Halloween experience as an opportunity for learning for children *and* their parents. Parents need to teach their children how to be responsible with their food choices. Halloween is the perfect time to discuss how many sweets are appropriate and when to eat those sweets. By emphasizing that sweets are to be eaten at snack time, this will prevent children from making meals out of sweets. Additionally, children need to be empowered to make good decisions when they *do* eat candy. It is important to stress that candy should be eaten in smaller quantities. Candy is not a main part of our diet, it is an extra treat that we can have after meals.

**TIP OF THE WEEK:** On Halloween, let your children be excited about the treats they collect. Have them pick a few of their favorite treats to eat that night and put the rest away for another time. The day *after* Halloween, take the opportunity to discuss when and how much candy they should eat. By establishing a positive experience with your children, they will likely be more responsible when eating candy as they grow up.

## RESOURCES

- [www.ellynsatter.com](http://www.ellynsatter.com)
- [thefeedingdoctor.com](http://thefeedingdoctor.com)
- [http://www.sccgov.org/sites/sccphd/en-us/HealthProviders/cfc/Documents/CFC\\_Brochure\\_combined.pdf](http://www.sccgov.org/sites/sccphd/en-us/HealthProviders/cfc/Documents/CFC_Brochure_combined.pdf)



## Enseñar a Los Niños acerca de Comer Dulces

## Dạy trẻ nhỏ về ăn kẹo ngọt

**¿SABÍA USTED QUE: Permitir que sus hijos coman dulces en víspera del día de los santos puede ser buena cosa?** Usted puede prevenir el rebote del consumo excesivo de dulces de sus hijos creando un ambiente



positivo con este día festivo de víspera del día de los Santos. Ellyn Satter, especialista del comer, dice que víspera del día de los santos es una oportunidad para los niños y sus padres de aprender juntos. Los padres necesitan enseñar a los hijos cómo tener responsabilidad con la comida. La noche de brujas es buena hora de discutir cuántos dulces debemos comer a la vez. Al enfatizar que los dulces son meriendas y que no son comidas, puede prevenir que sus hijos coman dulces como comidas. Además, los padres necesitan apoyar a los niños que tomen buenas decisiones cuando coman los dulces. Es importante enfatizar que debemos comer los dulces en cantidades pequeñas. Los dulces no son esenciales para nuestra dieta. Sólo son regalitos de que podemos disfrutar después de las comidas.

**Consejo de la semana:** En víspera del día de los santos, permita la emoción de sus hijos sobre los dulces que acumularon. Permítales escoger algunos dulces para comer esa noche, y guarde los demás. El día *después* de víspera del día de los santos, hable con sus hijos sobre cuántos y cuándo deben de comer los dulces. Estableciendo una experiencia positiva sobre los dulces, sus hijos tendrán más responsabilidad con los dulces en el futuro.

**BẠN CÓ BIẾT: Đồng ý cho trẻ em ăn kẹo vào đêm Halloween có thực sự tốt cho chúng không?** Qua sự đồng ý và tạo ra một kinh nghiệm tích cực cho ngày lễ vui vẻ này, bạn có thể giúp ngăn chặn một hậu quả ngược lại do việc thoải mái ăn uống dịp lễ lạc cho con em của bạn trong tương lai. Chuyên gia về ăn uống Ellyn Satter nêu lên kinh nghiệm trong lễ Halloween là một cơ hội học tập cho trẻ em và cha mẹ của chúng. Cha mẹ cần phải dạy cho con cái của họ làm thế nào để chịu trách nhiệm với lựa chọn thực phẩm của họ. Halloween là thời gian hoàn hảo để thảo luận về bao nhiêu đồ ăn ngọt thích hợp và khi nào sẽ ăn những đồ ngọt. Bằng việc nhấn mạnh rằng các đồ ăn ngọt được ăn vào thời điểm bữa ăn nhẹ, điều này sẽ ngăn chặn trẻ em chọn bữa ăn chính với kẹo ngọt. Ngoài ra, trẻ em cần được ủy quyền để đưa ra quyết định đúng khi chúng ăn kẹo. Điều quan trọng là phải nhấn mạnh rằng kẹo nên ăn với số lượng nhỏ hơn. Kẹo không phải là một phần chính của chế độ ăn uống của chúng ta, nó chỉ là một món ăn phụ thêm chúng ta có thể có sau bữa ăn.

**Mẹo vặt trong tuần:** Hãy để cho con bạn được vui mừng về những xử đãi mà chúng nhận được trong ngày lễ Halloween. Cho chúng chọn một vài loại kẹo mà chúng thích để ăn vào đêm đó và giữ phần còn lại cho một thời điểm khác. Sau ngày Halloween, cho cơ hội để bàn thảo với chúng khi nào và bao nhiêu kẹo chúng nên ăn. Bằng cách tạo nên một kinh nghiệm tích cực với con cái, chúng sẽ có khả năng chịu trách nhiệm hơn với việc ăn kẹo khi chúng trưởng thành!

## Thanksgiving

[Return to Table of Contents](#)

**THANKSGIVING is a particularly relevant time to think about food**



**justice.** As people of faith we are not shy about expressing our gratitude to God who has provided a world that is bountiful. While there are

places in Africa where food is scarce, here in the U.S. there is plenty of food. So when we see people who are hungry or food insecure (not sure where their next meal is coming from) we know that this comes from a lack of willingness to share the bounty. When we see people who rely on cheap, unhealthy food, we realize that we must work to provide access to fresh, healthy food. Here at this church, we have made the decision that we are a “just” community. We choose to share the bounty and take care of each other. We are working to make sure that everyone understands the importance of making healthy choices, at home and at church, every day. When we say grace at Thanksgiving this year, remember that we are all partners in God’s creation, and each one of us has an important role to play in creating a healthy community.

**HEALTHY THANKSGIVING TIPS:** As you plan your Thanksgiving dinner, be sure to include your children so they will learn cooking skills and share in the joy of nourishing others. Prepare some of the Thanksgiving favorites with low-fat or low-sugar ingredients, and no one will notice! Make mashed potatoes with buttermilk instead of cream; try no-sugar apple pie so that guests with diabetes have a choice. Enjoy a healthy, balanced feast: fill your plate half with vegetables, a quarter with meat, and a quarter with starch.

## RESOURCES

- [www.mayoclinic.com/health/thanksgiving-recipes/NU00643](http://www.mayoclinic.com/health/thanksgiving-recipes/NU00643)
- [www.fitcitychallenge.org/content/m1/worksite/pdf/EatRightNov08.pdf](http://www.fitcitychallenge.org/content/m1/worksite/pdf/EatRightNov08.pdf)
- [http://www.fsis.usda.gov/FACTSheets/Seasonal\\_Food\\_Safety\\_Fact\\_Sheets/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/FACTSheets/Seasonal_Food_Safety_Fact_Sheets/index.asp)





## Día de Acción de Gracias

**DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS** es un momento especialmente relevante para pensar en la justicia de la comida. Como personas de fe no somos tímidos a la hora de expresar nuestra gratitud a



Dios, que ha proporcionado un mundo que es abundante. Si bien hay lugares en África, donde la comida es escasa, aquí en los EE.UU. hay un montón de comida. Así que cuando veamos a personas que padecen hambre o inseguridad alimentaria (que no están seguros de donde obtendrán su próxima comida) sepamos que esto viene de una falta de voluntad de compartir el botín. Cuando vemos a personas que dependen de alimentos baratos, poco saludables, nos damos cuenta que tenemos que seguir trabajando para facilitar a ellos el acceso a alimentos frescos y saludables. Aquí en esta iglesia hemos tomado la decisión de que somos una "comunidad justa." Nosotros elegimos compartir la generosidad y cuidar el uno del otro. Estamos trabajando para asegurar que todo el mundo entienda la importancia de tomar decisiones saludables en el hogar y en la iglesia, todos los días. Cuando éste año demos las gracias en el día de Acción de Gracias, recuerda que todos somos compañeros en el mundo creado por Dios, y cada uno de nosotros tiene un papel importante que desempeñar en la creación de una comunidad saludable.

**Consejos saludables de Acción de Gracias:** Al planear su cena de Acción de Gracias, asegúrese de incluir a sus hijos para que aprendan habilidades en la cocina y compartir la alegría de alimentar a otros. Prepare los platos favoritos de Acción de Gracias con ingredientes bajos en grasa o bajos en azúcar, y ¡ya verá que nadie lo notará! Haga el puré de papas con mantequilla en lugar de crema, trate de no usar azúcar en el pastel de manzana para que las personas con diabetes tengan una opción de postre. Disfrute de una fiesta sana y equilibrada: llene la mitad de su plato con vegetales, un cuarto con carne, y un cuarto con el almidón.

## Lễ Tạ Ôn

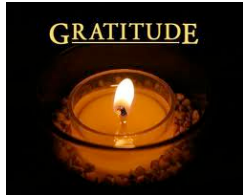
Lễ Tạ Ôn là thời điểm đặc biệt quan trọng để nhìn lại lý do tại sao chúng ta làm việc cho chương trình Food Justice. Là những người có đức tin, chúng ta không ngại bày tỏ lòng biết ơn với Chúa vì Người đã cho chúng ta một thế giới đầy đủ bountiful. Trong khi nhiều nơi ở Phi Châu thiếu thốn thức ăn, ở Hoa Kỳ chúng ta có dư thừa thức ăn. Vì thế khi chúng ta thấy những người đói ăn hay thường lo cho miếng ăn trong bữa tối, chúng ta biết rằng điều đó do bởi thiếu sự mong muốn chia sẻ những no đủ. Khi chúng ta thấy những người lệ thuộc và những lựa chọn thức ăn rẻ và không tốt, chúng ta hiểu được rằng chúng ta phải làm việc để cung cấp cho họ những tiếp cận với thức ăn tươi và bổ dưỡng. Tại Giáo xứ chúng ta đã quyết định chọn danh xưng đây là một cộng đoàn "Just." Chúng ta chọn chia sẻ những của ăn và giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta đang làm việc để bảo đảm mỗi thành viên hiểu được sự quan trọng trong việc có những quyết định tốt cho sức khỏe, tại nhà cũng như tại nhà thờ, mỗi ngày. Khi chúng ta dâng lời cảm ơn dịp Lễ Tạ Ôn năm nay, hãy nhớ rằng tất cả chúng ta đều là người hợp tác trong sự tái tạo của Thượng Đế và mỗi người chúng ta có một vai trò quan trọng trong việc tạo ra một cộng đồng mạnh khỏe.

**Mẹo vặt cho Lễ Tạ Ôn khoẻ mạnh:** Khi bạn sửa soạn bữa ăn ngày Lễ Tạ Ôn, nên cho các con tham gia để các em học được cách nấu nướng và chia sẻ niềm vui of nourishing với nhau. Sửa soạn vài món ăn ưa thích trong đó có ít mỡ, ít đường mà không ai biết được. Làm khoai xay với sữa bơ thay vì kem, thử bánh táo không đường để cho khách có bệnh tiểu đường có thể dùng. Thường thức một bữa ăn bổ dưỡng và quân bình với một đĩa cơm trong đó một nửa là rau, một phần tư là thịt và phần tư các chất bột.

## Thanksgiving and Gratitude

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Thanksgiving provides us with another reason to smile and another reason to be grateful? Though most of us celebrate the holiday



of Thanksgiving only once a year, it's important to take time each day to think about our lives and blessings. It's easy to be thankful when we are happy. Everything seems to be going our way. It's as if the sun is shining and we can feel the sun's warmth on our back. It's more difficult to be thankful when we are sad. But, even during those sad times, taking a moment to think of all of our blessings can help make even the darkest day a little bit brighter. Most important, getting through sad or difficult times helps to make us stronger. Remember, there is no rainbow without rain!

On Thanksgiving, take a moment to think about all the special people in your life—your family members and friends. Thank someone for being a part of your life. It's the best gift you can give them.

## RESOURCES

- [www.thechangeblog.com/gratitude/](http://www.thechangeblog.com/gratitude/)
- [www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard\\_Mental\\_Health\\_Letter/2011/November/in-praise-of-gratitude](http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Mental_Health_Letter/2011/November/in-praise-of-gratitude)



## El día de Acción de gracias y Gratitud

## Lòng biết ơn

**¿SABÍA USTED QUE:** El día de Acción de Gracias nos da una razón más para sonreír y para estar agradecidos?



Aunque la mayoría de nosotros

celebramos la festividad de Acción de Gracias sólo una vez al año, es importante tomarse un tiempo cada día para pensar en nuestras vidas y bendiciones. Es fácil ser agradecido cuando somos felices. Todo parece estar de nuestro lado. Es como si el sol está brillando y podemos sentir el calor del sol sobre nuestras espaldas. Es más difícil ser agradecido cuando estamos tristes. Sin embargo, en esos momentos tristes, tomarse un momento para pensar en todas nuestras bendiciones puede ayudarnos a hacer que incluso que el día más oscuro sea un poco más brillante. Lo más importante es conseguir a través de momentos tristes o difíciles ayuda para hacernos más fuertes. Recuerde, no hay arco iris sin lluvia!

En Acción de Gracias, tome un momento para pensar en todas las personas especiales en su vida, sus familiares y amigos. Agradezca a alguien por ser parte de su vida. Ése es el mejor regalo que podemos dar.

**BẠN CÓ BIẾT:** Lễ Tạ Ôn mang đến cho chúng ta lý do để cười và một lý do khác là lòng biết ơn? Mặc dù hầu hết chúng ta ăn mừng ngày lễ Tạ Ôn chỉ một lần một năm, điều quan trọng là phải dành thời gian mỗi ngày để suy nghĩ về cuộc sống và phước lành của chúng ta. Thật dễ dàng để tạ ơn khi chúng tôi hạnh phúc. Mọi thứ dường như được đi theo ý của chúng ta. Nó như thể mặt trời đang chiếu sáng và chúng ta có thể cảm thấy sự ấm áp của mặt trời trên lưng của chúng ta. Thật là khó khăn hơn để tạ ơn khi chúng ta buồn phiền. Tuy nhiên, ngay cả trong những khi buồn sâu, chỉ với một chút thời gian suy nghĩ về tất cả các phước lành mà chúng ta được hưởng nhận có thể giúp chúng ta cảm thấy sáng sủa hơn một chút ngay cả những ngày đen tối nhất. Quan trọng hơn hết, vượt qua được nỗi buồn sâu hay lúc khó khăn giúp chúng ta mạnh dạn hơn. Hãy nhớ rằng, có cầu vồng thế nào cũng có mưa!

Trong dịp Lễ Tạ Ôn, dành ra một chút thời gian để suy nghĩ về tất cả những người có vai trò đặc biệt trong cuộc sống của bạn—các thành viên trong gia đình và bạn bè. Nói lời cảm ơn ai đó từng là một phần của cuộc sống của bạn. Đó là món quà tốt nhất mà bạn có thể trao tặng cho họ.

## Christmas

[Return to Table of Contents](#)**DID YOU KNOW: Today is Christmas.**

It's a time of rejoicing, spending time with family and friends, and sharing traditional foods. It's a time to appreciate the bounty of God's gifts and to pledge to discover God's love through worship, prayer, study and good works not only

today, but every day. At this time, the Food Justice team would like to wish all of you a very Merry Christmas. May the blessings of the season be with you and your family today and in the years to come.

**RESOURCES**

- [www.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/28-healthy-holidays-tips-low-calorie-foods-family](http://www.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/28-healthy-holidays-tips-low-calorie-foods-family)
- [www.webmd.boots.com/healthy-eating/features/how-to-have-a-healthy-christmas?page=2](http://www.webmd.boots.com/healthy-eating/features/how-to-have-a-healthy-christmas?page=2)
- [www.eatingwell.com/recipes\\_menus/collections/christmas](http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/christmas)





## Navidad

**¿SABÍA USTED QUE:** Hoy es Navidad, un momento de regocijo con familia y amigos.



Navidad es tiempo de compartir los alimentos tradicionales y de apreciar la abundancia de los dones de Dios. aavidad es tiempo de comprometerse a

descubrir el amor de Dios mediante la adoración, oración, y realización de buenas obras, no sólo hoy, sino todos los días. En éste periodo navideño, el equipo de la Justicia alimentaria le gustaría desearles a todos una muy Feliz Navidad y que las bendiciones de

## Lễ Giáng Sinh

**BẠN CÓ BIẾT:** Hôm nay là ngày lễ Giáng sinh. Đây là thời điểm để vui mừng, dành thời giờ với gia đình bạn bè, và chia sẻ những món ăn thuần túy truyền thống. Đây là lúc để biết ơn muôn ngàn quà tặng Thiên Chúa ban cho và để đoan hứa dâng lại hầu khám phá được tình yêu của Chúa qua việc thờ phượng, cầu nguyện, học hỏi và làm việc thiện không chỉ ngày hôm nay mà là mỗi ngày. Hôm nay, toàn thể nhóm Food Justice xin gửi lời chúc mừng Giáng sinh đến quý giáo hữu. Mong sao mùa hồng phúc ở cùng quý vị và gia quyến hôm nay và mãi mãi trong tương lai.



## Healthy Celebration Tips

[Return to Table of Contents](#)

**DID YOU KNOW:** Celebrations are a great time to set a good example for your children? Even though holidays are usually celebrated with a lot of delicious, high calorie



foods, you can still make healthy choices. There are usually many different kinds of foods served at holiday parties. When serving yourself, put bite-size portions of the different foods on your plate. This way you are able to try everything without eating too much. If you find a food you like, go back for a second serving! By modeling that you can enjoy holiday food without overeating, you are showing your children that they too can have healthy eating habits.

**TIP OF THE WEEK:** If asked to bring food to a celebration, bring a vegetable or fruit dish as a healthy option. You can even have fun with the presentation by making shapes with the vegetables or fruits! Try using broccoli, grape tomatoes and yellow bell peppers to make a Christmas tree. You could also make vegetable kabobs as a new, fun way for kids to eat vegetables. Simply chop some tomatoes, bell peppers, onions, zucchini and mushrooms into ½ inch slices. Mix up the colors as you put the vegetables onto the skewers for an artistic presentation. Grill the kabobs for a couple of minutes and serve!

## RESOURCES

- [www.choosemyplate.gov/Bday/celebrations.htm](http://www.choosemyplate.gov/Bday/celebrations.htm)
- <http://www.dole.com/SuperKids/Games/HealthyCelebrationCenter/TabId/1322/Default.aspx>
- [www.fitnessmagazine.com/recipes/quick-recipes/dinner/guilt-free-holiday-recipes/](http://www.fitnessmagazine.com/recipes/quick-recipes/dinner/guilt-free-holiday-recipes/)



## Consejos Saludables Celebración

## Healthy lễ kỷ niệm

**¿SABÍA USTED QUE:** Las celebraciones son un



**buen momento para dar un buen ejemplo para sus hijos?** A pesar de que las vacaciones se suelen celebrar con una gran cantidad de

alimentos ricos en calorías, usted todavía puede tomar decisiones saludables. Por lo general en las fiestas se sirven distintos alimentos. Al momento de servirse la comida, recuerde servirse una porción tamaño bocado. De esta manera usted podrá probar todo sin comer demasiado. Si usted encuentra una comida que le gusta, vuelva para una segunda ración! Ajustando las raciones usted podrá disfrutar de la comida de fiesta sin comer en exceso, además de estar demostrándole a sus hijos que ellos también pueden tener hábitos alimenticios saludables.

**Consejo de la semana:** Si se le pide que lleve comida para una celebración, lleve un plato de verduras o frutas como una opción saludable. Usted puede incluso divertirse con la presentación haciendo figuras con las verduras o las frutas. Trate de usar el brócoli, los tomates cherry y los pimientos amarillos para hacer un árbol de Navidad. También puede hacer brochetas de vegetales como una forma nueva y divertida para que los niños coman verduras. Basta con cortar unos tomates, pimientos, cebollas, calabacín y los champiñones en rodajas de ½ pulgada. Mezcle los colores al poner las verduras en los pinchos para una obtener así una presentación artística. Ase los pinchos de un par de minutos y en muy corto tiempo ya

**BẠN CÓ BIẾT:** Tổ chức ăn mừng là thời điểm tốt để làm gương cho con em của bạn không? Mặc dù lễ hội thường được tổ chức với nhiều món ăn ngon, nhiều năng lượng, nhưng bạn vẫn có thể có được nhiều sự lựa chọn tốt. Trong các bữa tiệc, thường là có rất nhiều loại thức ăn khác nhau được tiếp đãi. Khi bạn lấy đồ ăn, hãy bỏ vào trong đĩa của bạn các loại thức ăn khác nhau mà có khẩu phần vừa tầm với miệng cần. Cách này sẽ giúp bạn được thử tất cả các loại thức ăn mà không cần phải ăn nhiều. Nếu bạn tìm thấy loại thức ăn mà bạn thích, hãy đi lại lấy thêm một phần nữa! Nên gương bằng cách thưởng thức các món ăn trong các ngày lễ hội mà vẫn không ăn quá mức, bạn đã chỉ cho con bạn là các con cũng có thể có thói quen ăn tốt.

**Mẹo vặt trong tuần:** nếu được hỏi để mang thức ăn đến một bữa tiệc, hãy mang một món rau, hay trái cây để như là một sự lựa chọn tốt. Hãy tạo niềm vui với sự trang trí bằng cách tạo hình dáng cho rau và trái cây. Hãy thử dùng brocolie, cà chua bi và ớt chuông vàng để làm cây thông Giáng Sinh. Bạn cũng có thể làm những cây xâu thịt bằng rau theo một cách vui để làm cho các trẻ em ăn rau. Đơn giản là cắt cà chua, ớt chuông, hành củ, zucchini, và nấm thành những miếng cỡ ½ inch. Lẫn lộn các màu sắc của rau khi bạn bỏ vào xiên để tạo nên một sự trang trí đầy nghệ thuật. Nướng các xâu rau khoảng một vài phút và dùng!

## Government Assistance Programs; Programas de Asistencia del Gobierno; Chính phủ hỗ trợ

[Return to Table of Contents](#)

### National School Breakfast & Lunch Programs

It's back to school time!



**DID YOU KNOW:**  
For your child to  
do well in school,  
it's really  
important for him/

her to eat breakfast and lunch each day?

Good meals provide energy that helps your child pay attention. or any family struggling to pack healthy lunches for their children, there is help! Free and reduced price school lunches are available in every public school. If you are getting unemployment benefits, CalFresh (food stamps), or if your income is low, your child will be able to get a **free or reduced price lunch**.

Most schools send school meal applications home at the beginning of the school year. Look for the papers in your child's backpack. Make sure to sign up each year to get these **FREE** benefits. Your school receives money from the Federal government for the school breakfast and lunch programs, so why not take advantage of these wonderful programs to make sure your child has the best school year possible?

## RESOURCES

- <http://www.nutrition.gov/food-assistance-programs/school-lunch-and-breakfast-programs>
- [www.fns.usda.gov/cnd/](http://www.fns.usda.gov/cnd/)
- [www.ecoliteracy.org/downloads/rethinking-school-lunch-guide](http://www.ecoliteracy.org/downloads/rethinking-school-lunch-guide)



© Kenyon / Graig Lee



## Comidas Ofrecidas en la Escuela

Es tiempo de regresar a la escuela!

¿SABÍA USTED QUE: Para que su niño haga bien en la escuela, es muy importante para él/ella que coman un desayuno y



**almuerzo cada día?** Comidas que provienen energía ayudan a su niño a poner atención (en la escuela). ¡Cualquier familia que lucha para empacar un almuerzo para sus niños, hay ayuda! Almuerzos gratis y reducido en precio están disponibles en cada escuela pública. Si estas recibiendo subsidios de pago, CalFresh (estampillas de alimentos), o si sus ingresos son bajos, su niño podrá conseguir comida **gratis o reducido de precio**.

La mayoría de las escuelas envían aplicaciones para comidas al principio del año escolar. Busque los papeles en la mochila de sus hijos. Asegúrese de inscribirse cada año para conseguir estos beneficios **GRATIS**. ¿Su escuela recibe dinero del gobierno Federal para los programas de desayuno y almuerzo, así pues porque no se aprovecha de estos programas maravillosos para asegurarse de que sus niños tengan el mejor año escolar posible?

## Học chương trình bữa ăn sáng và ăn trưa

Niên học mới đã khai giảng!

**BẠN CÓ BIẾT: Để con em của bạn học tốt ở trường, điều thực sự quan trọng cho các em là ăn bữa sáng và bữa trưa mỗi ngày?** Các bữa ăn cung cấp năng lượng giúp con em bạn trong khả năng tập trung vào việc học. Đối với bất kỳ gia đình nào đang gặp khó khăn để có bữa ăn trưa lành mạnh cho con cái của họ, sẽ có sự giúp đỡ! Tại tất cả các trường công lập đều có chương trình ăn trưa miễn phí hoặc giảm giá. Nếu bạn đang nhận trợ cấp thất nghiệp, nhận CalFresh (phiếu thực phẩm), hoặc nếu thu nhập của bạn thấp, con em bạn sẽ có thể có được một bữa ăn trưa miễn phí hoặc giảm giá. Hầu hết các trường đều gửi về nhà phụ huynh các đơn ghi danh ăn trưa ở nhà trường vào đầu năm học.

Hãy tìm các tờ đơn ấy trong ba lô của con em quý vị. Hãy chắc chắn ghi tên mỗi năm để có được những lợi ích miễn phí. Trường học của bạn nhận được tiền từ chính phủ liên bang cho các bữa ăn sáng ở trường và các chương trình ăn trưa, vậy tại sao không tận dụng lợi thế của các chương trình tuyệt vời này để chắc chắn rằng con của bạn được hưởng một năm học tốt nhất có thể có được.

## CalFresh (Food Stamps)

[Return to Table of Contents](#)

### **DID YOU KNOW: CalFresh is another name for Food Stamps?**



**Stamps?** It is also known as SNAP, the Supplemental Nutrition Assistance Program. Though the

names are different, the program is exactly the same. CalFresh (Food Stamps) is a government program that provides families with cash assistance so that they can purchase food. If you qualify, each month you will receive cash benefits that are added to a credit card. You can use this money to buy foods at grocery stores. You can also use this money to buy fresh fruits and vegetables at many Farmers' markets! Adults who have lived in California for at least two years, and any child under 18 years of age, regardless of entry date, may be eligible for CalFresh.

To find out if you are eligible, just go on line ([www.benefitscal.org](http://www.benefitscal.org)). Only 40% of people in California who are eligible are receiving benefits. So why not see if you are one of those people who might benefit from this program.

## RESOURCES

### In California:

- <http://www.calfresh.ca.gov>
- <http://www.benefitscal.org>

### Outside California

- <http://www.fns.usda.gov/snap/>



## Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria

**¿SABÍA USTED QUE:** CalFresh es otro nombre para lo conocido como **Food Stamps**? También es conocido como SNAP, el Programa de Asistencia de



Nutrición Suplementaria. Aunque los nombres son diferentes, el programa es exactamente el mismo. CalFresh (Food Stamps) es un programa gubernamental que proporciona asistencia en efectivo a las familias para que puedan comprar alimentos. Si reúne los requisitos, cada mes recibirá beneficios en efectivo que se agregan a una tarjeta de crédito. Usted puede usar este dinero para comprar alimentos en los supermercados.

También puede utilizar este dinero para comprar frutas y verduras frescas en los muchos mercados agrícolas Farmers' markets. Los adultos que han vivido en California durante al menos dos años, y un niño menor de 18 años de edad, independientemente de la fecha de entrada, puede ser elegible para CalFresh.

Para saber si usted es elegible, sólo tiene que ir en línea ([www.benefitscal.org](http://www.benefitscal.org)). Sólo el 40% de las personas en California que son elegibles están recibiendo beneficios. Así que ¿por qué no ver si usted es una de esas personas que podrían beneficiarse de este programa.

## Phiếu thực phẩm

**BẠN CÓ BIẾT:** CalFresh có tên khác là **phiếu thực phẩm (Food Stamps)**? Đây được biết là chương trình SNAP, Supplemental Nutrition Assistance Program (Chương trình hỗ trợ dinh dưỡng). Mặc dù có một tên khác, chương trình rất là tương tự. CalFresh (Food Stamps) là chương trình của chính phủ tài trợ về tiền mặt để mua lương thực. Nếu quý vị đủ tiêu chuẩn, mỗi tháng quý vị sẽ nhận được tiền thêm vào thẻ credit. Quý vị có thể dùng tiền này để mua thực phẩm ở các chợ. Quý vị cũng có thể dùng tiền này để mua rau quả và trái cây tươi ở chợ của nông dân trồng trọt. Không kể ngày vào sống ở Cali, những người lớn sống ở Cali trong 2 năm, và trẻ con dưới 18 tuổi có thể đủ tiêu chuẩn để nhận CalFresh.

Để tìm hiểu nếu quý vị có đầy đủ tiêu chuẩn, xin vào trang [www.benefitscal.org](http://www.benefitscal.org). Chỉ có 40% người ở Cali có đầy đủ tiêu chuẩn nhận được lợi ích này. Vậy tại sao không xem thử nếu quý vị có thể nhận được những lợi ích của chương trình này.



**Programa de CalFresh  
Comer Mejor Para Vivir Mejor**



**Chương trình của CalFresh  
ăn tốt hơn để sống tốt hơn**