

RECIPE FOR A BRIGHT FUTURE

TEXAS STYLE

DON'T EAT JUST TO FILL UP. EAT SO YOU CAN GROW UP STRONG, HEALTHY AND SMART. A GROWING BODY – AND THAT INCLUDES YOUR BRAIN – NEEDS HEALTHY FOOD WITH PLENTY OF VITAMINS AND MINERALS. CHOOSE FOOD THAT IS TASTY AND HEALTHY – THEN HAVE FUN GROWING!

YOUR BODYGUARD

INGREDIENT: Vitamin C

DIRECTIONS: Vitamin C is like your own personal bodyguard. It boosts your body's ability to fight off disease and heal wounds, while working double time to help keep teeth and gums healthy. Your body does not store vitamin C, so it is important to have at least one vitamin C-rich food every day.

SHOPPING LIST: Find vitamin C in oranges, water-melons, peaches, grapefruit, blueberries, cantaloupes, honeydew, limes, lemons, strawberries and tomatoes. Also look for green and red peppers, chili peppers, spinach, broccoli, cabbage, potatoes and sweet potatoes.

LOOKING GOOD

INGREDIENT: Vitamin A

DIRECTIONS: For good eyesight, healthy skin and great hair, grab some foods high in vitamin A. In addition to helping you look good on the outside, vitamin A works wonders on your insides, too – and may even help prevent cancer and heart disease.

SHOPPING LIST: Find vitamin A in carrots, peas, spinach, broccoli, winter squash, sweet potatoes, kale, beet and turnip greens, red peppers, pumpkins and cantaloupes. Check out the dairy section and look for fat-free or low fat milk with added vitamin A. You can also find vitamin A in cheese and eggs.

THE BONE ZONE

INGREDIENT: Calcium

DIRECTIONS: You need strong bones for a sturdy body and calcium is the key. Calcium builds strong teeth, too!

SHOPPING LIST: Find calcium in fat-free or low fat milk, yogurt and cheese as well as spinach and tofu. Be on the lookout for orange juice with added calcium.

MIGHTY MINERAL

INGREDIENT: Iron

DIRECTIONS: Fuel up with several sources of iron every day. Iron is important when you are young and growing quickly. Iron helps your blood carry oxygen to all of your growing cells.

SHOPPING LIST:

Find iron in lean beef, chicken, turkey, fish, pork, eggs, beans, turnip greens, spinach and peas. Whole grain and enriched breads and cereals also have iron.

BODY BUILDER

INGREDIENT: Protein

DIRECTIONS: Protein helps build, maintain and repair your body and muscles, so sink your teeth into some foods high in protein every day.

SHOPPING LIST: Find protein in lean beef, chicken, turkey, fish, pork, eggs and beans as well as fat-free or low fat milk, yogurt and cheese.

ENERGY BOOSTERS

INGREDIENT: B Vitamins

DIRECTIONS: Boost your body with foods rich in B vitamins. B vitamins help your body release energy from foods you eat.

SHOPPING LIST: Whole grain breads and cereals are important sources of B vitamins.

Find more information on daily nutrition needs at www.mypyramid.gov. Visit www.squaremeals.org or call (888) TEX-KIDS for school meal program details, healthy recipes and more. Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service.



THREE TIPS FOR PARENTS

1 Get Colorful!

Fruits and vegetables come in a virtual rainbow of colors. Encourage your child to choose from a variety of colorful, fresh fruits and vegetables daily. Fresh fruits and vegetables are packed with vitamins and minerals and do not have added sugars or sodium.

2 Get Fit and Keep it Fun!

Get your child involved in fun physical activities. Put up a basketball hoop in the neighborhood, go jogging or biking together, or get a sandlot game of baseball going. Exercise is always more fun when enjoyed with others.

3 Get Picky – the Right Way!

Food preferences form early, so help your child develop lifelong, healthy habits now. Ask your child to help you pick out fresh produce when you shop. Children are more apt to eat fruits and vegetables they have picked out themselves. Your child can pick from a variety of healthy food at school, and school meals are nutritious, fast, easy and affordable.

RECETA POR UN FUTURO BRILLANTE

ESTILO TEXANO

NO COMAS SIMPLEMENTE PARA LLENARTE. COME DE MANERA QUE CREZCAS FUERTE, SANO E INTELIGENTE. UN CUERPO EN CRECIMIENTO—Y ESTO INCLUYE TU CEREBRO—NECESITA ALIMENTO SANO CON MUCHAS VITAMINAS Y MINERALES. ELIJA ALIMENTO QUE ES SABROSO Y SANO—¡ENTONCES DIVIÉRTETE CRECIENDO!

TU GUARDAESPALDAS

INGREDIENTE: Vitamina C

DIRECCIONES: La vitamina C es como tu propio guardaespaldas. Aumenta la habilidad de tu cuerpo para combatir enfermedades y curar heridas, a la misma vez que mantiene tus dientes y encías saludables. Tu cuerpo no almacena la vitamina C, así es que es importante consumir al menos un alimento rico en vitamina C cada día.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra la vitamina C en las naranjas, sandías, duraznos, toronjas, moras, melones, limas, limones, fresas y tomates. También busca chiles verdes y rojos, chiles picantes, espinaca, brócoli, repollo, papas y camote.

MIRANDO BIEN

INGREDIENTE: Vitamina A

DIRECCIONES: Para tener buena vista, piel saludable y bonito cabello, agarra algunos alimentos altos en vitamina A. Además de hacerte lucir bien por afuera, la vitamina A hace maravillas por adentro también—y hasta puede ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra la vitamina A en las zanahorias, los chícharos, la espinaca, brócoli, calabacita, camote, col, remolacha y hoja de nabo, chiles rojos, calabazas y melones. Busca en la sección de productos lácteos la leche descremada o baja en grasa, con vitamina A añadida. Además puedes encontrar la vitamina A en el queso y los huevos.

LA ZONA DEL HUESO

INGREDIENTE: Calcio

DIRECCIONES: Necesitas huesos fuertes para tener un cuerpo robusto, y el calcio es la clave. ¡El calcio también forma dientes fuertes!

LISTA DE COMPRAS: Encuentra el calcio en la leche descremada o baja en grasa, yogurt y queso, así como en la espinaca y tofu. Busca el jugo de naranja con calcio añadido.



MINERAL PODEROSO

INGREDIENTE: Hierro

DIRECCIONES: Llena el tanque de combustible con varias fuentes de hierro cada día. El hierro es importante cuando eres joven y estás creciendo rápidamente. El hierro ayuda a la sangre a llevar oxígeno a todas las células de tu cuerpo.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra el hierro en la carne de res

baja en grasa, pollo, pavo, pescado, cerdo, huevos, frijoles, hoja de nabo, espinaca y arvejas. Los panes y cereales enriquecidos hechos de granos integrales también tienen hierro.

CONSTRUCTOR DEL CUERPO

INGREDIENTE: Proteína

DIRECCIONES: La proteína ayuda a construir, mantener y reparar tus músculos y tu cuerpo, así es que coma algunos alimentos altos en proteína cada día.

LISTA DE COMPRAS: Encuentra la proteína en la carne de res baja en grasa, pollo, pavo, pescado, cerdo, huevos y frijoles, así como en la leche descremada o baja en grasa, el yogurt y el queso.

IMPULSADORES DE ENERGÍA

INGREDIENTE: Vitaminas B

DIRECCIONES: Impulsa tu cuerpo con alimentos ricos en vitaminas B. Las vitaminas B ayudan a tu cuerpo a usar la energía que tiene los alimentos que comes.

LISTA DE COMPRAS: Los panes y cereales hechos con granos integrales son fuentes importantes de vitaminas B.

Encuentra más información acerca de las necesidades nutricionales diarias en www.mypyramid.gov. Visita www.squaremeals.org o llama al (888) TEX-KIDS para obtener detalles del programa de comidas escolares, recetas saludables y más. Square Meals es el programa de educación sobre nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, operado con fondos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición.

TRES CONSEJOS PARA LOS PADRES

1 ¡Busque colorido!

Las frutas y vegetales vienen en un arco iris de colores. Aliente a sus hijos a escoger de una variedad colorida de frutas y vegetales frescos diariamente. Las frutas y vegetales frescos están cargados de vitaminas y minerales y no tienen azúcar o sodio añadidos.

2 ¡Póngase en forma y hágalo de manera divertida!

Involucre a sus hijos en actividades físicas divertidas. Coloque una canasta de baloncesto en la vecindad, vayan a correr bicicleta o a trotar juntos, u organice un juego de béisbol en un solar baldío. El ejercicio siempre es más divertido cuando se disfruta con otros.

3 ¡Póngase exigente—pero de buena manera!

Las preferencias alimenticias se forman a temprana edad, así es que ayude a sus hijos ahora a desarrollar hábitos saludables que les durarán toda la vida. Pida que su niño le ayude a seleccionar el producto fresco cuando usted hace compras. Los niños están más dispuestos comer las frutas y verduras que se han seleccionado. Su niño puede escoger de una variedad de alimento sano en la escuela, y las comidas escolares son nutritivas, rápidas, fáciles y baratas.