

GOOD FOOD + EXERCISE = GOOD GRADES



HEALTHY BODIES PRODUCE SHARP MINDS

Studies show that kids do better in school when they eat healthy food and get regular exercise. Better grades lead to more chances for success.

THE FITTER THE BETTER

A recent study showed that students with the highest fitness scores also had the highest test scores. Being fit is a smart choice.

SCHOOL CAFETERIAS FUEL LEARNING

Children who eat breakfast and lunch at school get up to 60 percent of the daily nutrition they need. School meals meet healthy rules that keep kids going strong.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Texas Department of Agriculture
Food and Nutrition Division

BREAKFAST IS A BRAIN BOOSTER

Studies show eating a good breakfast improves test scores, attendance and class work. School breakfasts are fast, easy and nutritious. They are also open to everyone.

START EARLY FOR LIFELONG SUCCESS

Eating right at an early age helps develop a healthy brain and success in school. Impacts can last a lifetime.

EVERYONE PLAYS A PART

Adults can help children develop healthy eating and exercise habits by setting an example. Be a role model by making simple changes.



Three Steps to Take Today!

1 Make the Switch! Trade TV and computer time with a walk around the block or an active game and a healthy family meal. Simply flip the switch off for a while every day to make big changes.

2 Get Colorful! Brighten up your day by choosing from a rainbow of fruits and vegetables. Try red, blue, green, purple, orange and yellow. Studies show these choices, as well as white fruits and vegetables, help fight disease.

3 Take the Challenge! Who eats healthier or exercises more—kids or adults? Find out by getting your Square Meals scorecard from www.squaremeals.org. Keep track of the fruits and vegetables you eat for a week and the minutes you exercise. Learn what it takes to earn an A+.

Boost your family's grade even higher. Visit www.squaremeals.org for healthy recipes, school meal program details, healthy snack ideas and more. You can also call (888) TEX-KIDS.

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. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.

BUENOS ALIMENTOS + EJERCICIO = BUENOS GRADOS

UN CUERPO SALUDABLE PRODUCE UNA MENTE ALERTA

Estudios demuestran que los niños mejoran en escuela cuando comen alimentos saludables y hacen ejercicio regularmente. Mejores grados resultan en más ocasiones para el éxito.

LO MÁS SANO POSIBLE

En un estudio reciente se demostró que los estudiantes en mejor estado físico también tenían los mejores grados. Estar en buena condición es una opción inteligente.

LOS COMEDORES ESCOLARES PROVEEN EL COMBUSTIBLE PARA EL APRENDIZAJE

Los niños que desayunan y almuerzan en la escuela obtienen hasta un 60 por ciento de la nutrición que necesitan diariamente. Las comidas escolares cumplen con las normas de salud para mantener a los niños fuertes y activos.



EL DESAYUNO ES UN AMPLIFICADOR DEL CEREBRO

La participación en el Programa de Desayunos Escolares ha demostrado un mejoramiento de los grados en pruebas, asistencia y participación en el salón de clase. Y los desayunos escolares son rápidos, fáciles y nutritivos. Además están disponibles para todos.

EMPIEZE TEMPRANO PARA UN ÉXITO POR VIDA

Una buena nutrición a temprana edad ayuda a desarrollar un cerebro saludable y el éxito académico. El impacto puede durar toda una vida.

CADA UNO HACE UNA PARTE

Los adultos pueden ayudar a sus niños a desarrollar buenos hábitos alimenticios y ejercicios dando un buen ejemplo. Sea un modelo haciendo cambios sencillos.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Texas Department of Agriculture
Food and Nutrition Division

TRES PASOS A TOMAR HOY

1 ¡Haga el cambio! En vez de pasar tiempo frente al televisor o la computadora, relájese tomando una caminata alrededor del vecindario o disfrutando de un juego activo y sentándose a comer una comida saludable con la familia. Simplemente apague el interruptor por un rato todos los días para lograr grandes cambios.

2 ¡Consiga colorido! Ilumine su día seleccionando del arco iris de deliciosas frutas y verduras. Trata el rojo, azul, verde, morado, anaranjado y amarillo. Estudios demuestran que estas opciones, así como las frutas y verduras blancos, ayudan a luchar enfermedad.

3 ¡Acepte el reto! ¿Quién come mejor o hace más ejercicio – los niños o los adultos? Descubra consiguiendo su tarjeta de grados de "Square Meals" en www.squaremeals.org. Mantenga un récord de las frutas y verduras que consume durante una semana y los minutos que pasa haciendo ejercicio. Aprenda lo que toma para ganar una A+.

Mejore los grados de su familia aun más. Visite www.squaremeals.org para obtener recetas saludables, detalles acerca del programa de comidas escolares, ideas para bocadillos saludables y más. Además puede llamar al (888) TEX-KIDS.

Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. De acuerdo con la ley federal y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al 1 (800) 795-3272 ó al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.