

Plan Your Meals and Snacks

- Know what foods you already have at home before you go shopping.
- Know how much food your family usually eats.
- Write a grocery list.
- Look for fruits and veggies that are in season and on sale to help save money.
- Keep cut-up vegetables on a low shelf in the fridge.
- Keep a bowl of fresh fruits on the counter.
- Don't forget about frozen and canned fruit/veggie options.



Healthy Snacks

Pre-packaged popcorn and oatmeal are not usually healthy snack options. They have extra sodium, sugar, and fat that our bodies don't need.



Home-made popcorn, low-fat yogurt, and oatmeal are great snacks. It's easy to forget how simple and cheap they are to prepare. Try some different toppings! Go to the Eat Smart to Play Hard website for more great home recipe ideas.

Photographs by Leanne Brown ■ www.leannebrown.com

Freezing Fruit and Vegetables

Freezing fruit and vegetables is a way to make them last longer.

- Wash fruit and vegetables thoroughly
- Drain and blot dry
- Remove cores, pits, stems, and leaves
- Blanch or cook if required
- Spread them on a baking sheet lined with wax paper and freeze
- Once frozen, transfer to labeled bags or containers
- Remove air from bags before sealing
- Use within one year
- Store in freezer bags or container at 0° F
- Visit our facebook page for more details on preserving food



When my kids come through the door, I need something to feed them – fast. Sometimes they go to the kitchen and get their own snacks. Now I keep cut-up veggies on a low shelf in the fridge and a bowl of fresh fruit on the counter. It works.
– mother of 2 kids

Just 4 more weeks to



Encourage your children to complete their passports. The more activities and recipes they complete and you sign, the more fun they can have at the **Eat Smart to Play Hard** Fun Day.

Planee sus comidas y meriendas

- Sepa que comida tiene en su casa antes de ir a comprar.
- Conozca cuanta comida su familia usa normalmente.
- Haga una lista de compras.
- Busque productos de temporada o que están en oferta para ahorrar dinero.
- Tenga verdura cortada en la parte de abajo del refrigerador al alcance de su hijo.
- Mantenga un plato de frutas frescas en la mesa.
- No olvide frutas y verduras congeladas y enlatadas



Meriendas Saludables

Palomitas y avena preempacadas no son usualmente una opción de merienda saludable. Contienen extra sodio, azúcar y grasa que nuestros cuerpos no necesitan.

Las palomitas, yogurt bajo en grasa, y avena **hechas en casa** son buenas meriendas. Es fácil olvidar que simple y barato es. ¡Pruebe distintos ingredientes! Visite la página de Eat Smart to Play Hard para más ideas de recetas hechas en casa.



Fotografías de Leanne Brown ■ www.leannebrown.com

Congelar frutas y vegetales

Congelar frutas y vegetales es una manera de preservarlos.

- Lave bien las frutas y vegetales
- Escorra el agua y séquelas bien
- Quite lo que no se come, semillas, tallos y hojas
- Cocínelos si es necesario
- Póngalos sobre papel encerado y congélelos
- Ya congelados, meta en bolsas o contenedores con nombres
- Saque el aire de las bolsas antes de cerrarlas
- Cómalos antes de 1 año
- Guarde en bolsas en el congelador a 0° F
- Visite nuestra página de Facebook para más detalles sobre cómo preservar la comida



Eat Smart to Play Hard



Cuando mis hijos llegan a la casa necesito tener algo para que coman rápido. Me he dado cuenta que cuando dejo las frutas y vegetales donde ellos puedan verlos se los comen. Ahora mantengo en la parte de abajo del refrigerador vegetales cortados y un plato de fruta fresca en la mesa de la cocina. Requiere un poco de tiempo pero vale la pena. Yo sé que las frutas y vegetales los ayudan a mantenerse saludables.

— madre de 2

¡Faltan 4 semanas para

FUN DAY!

Anime a su niño a completar su pasaporte. Entre más actividades y recetas completen y ustedes firmen, más se divertirán en el Día de Diversión de **Come Inteligente para Jugar Duro.**