



Eat Smart to Play Hard @HOME

Choose Whole Grains

Whole grains help keep your heart healthy and are good for digestion and a healthy weight. Choose foods with **100% whole wheat** or **100% whole grains** on the label.

Check the ingredient list: If the word **whole** is before the first ingredient listed (for example, *whole wheat flour*), then you know it is whole grain.



RECIPE



Mac & Cheese

Ingredients

- 2 cups uncooked whole wheat elbow macaroni
- 1 tablespoon whole wheat flour
- 2 cups low-fat milk
- 2 cups low-fat shredded cheddar cheese
- 2 cups cooked vegetables

Serves 4

\$3.96 Total
\$0.99 / Serving

Directions

- 1 Cook the macaroni according to the package instructions.
- 2 Drain the macaroni and return it to the pan.
- 3 Add the flour while the macaroni is still warm.
- 4 Over medium heat, add the low-fat milk and cheese and stir until creamy, about 5 minutes.
- 5 Add the vegetables and heat thoroughly.
- 6 Let cool, serve, and enjoy.

Eating whole grain foods can help:

- protect against heart disease
- reduce the risk of type 2 diabetes
- maintain healthy muscles, nerves, and a good immune system
- provide and maintain energy
- keep your kids feeling full longer, which can help with a healthy body weight



Just 2 more weeks to **FUN DAY!**

Help 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.**



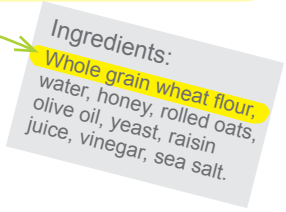


Eat Smart to Play Hard @HOME

Escoja granos integrales

Los granos integrales ayudan a mantener el corazón sano y son buenos para la digestión y para un peso saludable. Elija alimentos que diga **100% whole wheat** o **100% whole grains** en la etiqueta.

O también puede chequear la lista de ingredientes para ver si la palabra *integral (whole)* está antes del primer ingrediente (por ejemplo, si dice *whole wheat flour*). Si dice así, es integral.



RECETA



Macarrones con queso

Ingredientes

- 2 tazas de macarrones integrales (crudos)
- 1 cucharada de harina integral
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 2 tazas de verduras cocidas

Rinde para 4

\$3.96 Total
\$0.99 / Porción

Instrucciones

- 1 Ponga a cocer los macarrones de acuerdo a las instrucciones en el paquete.
- 2 Escorra los macarrones y devuélvalos al sartén.
- 3 Agregue la harina a los macarrones calientes.
- 4 A fuego medio, agregue la leche y el queso bajo en grasa y mezcle hasta que quede cremoso, unos 5 minutos.
- 5
- 6 Agregue las verduras.

Comer alimentos integrales ricos en fibra puede ayudar a:

- proteger contra las enfermedades del corazón
- reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- mantener los músculos, los nervios y el sistema inmunológico saludables
- dan energía a los niños y les ayuda a mantenerla
- sus hijos se sentirán llenos por más tiempo y eso ayuda con un peso saludable

¡Solo dos semanas más hasta 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.**

