

# Food Mood

# Alimentos y estados de ánimo

Cook and eat  
together as a family.  
If you eat healthy,  
your children will  
learn to eat healthy.

Cocine y aliméntese  
en familia. Si usted se  
alimenta saludablemente,  
sus hijos aprenderán a  
alimentarse de la misma  
manera.

Serve your family  
healthy foods.  
Let your children  
decide what and how  
much to eat.

Sírvale a su familia  
alimentos saludables.

Deje que sus hijos  
decidan qué y cómo  
comer.

It can take time for  
children to like  
new foods.  
Patience works  
better than pressure.

Puede llevar tiempo  
para que a los niños  
les gusten nuevos  
alimentos. Es mejor  
ser paciente que  
presionarlos.



Provide regularly  
scheduled  
meals and snacks.

Proporcione comidas  
y refrigerios a un  
mismo horario.

# Vary Your Veggies

Coma verduras  
variadas

Serve and eat  
colorful vegetables  
every day.

Sirva y coma verduras  
de diversos colores  
todos los días.

Fresh, frozen, canned  
and dried vegetables  
are all healthy  
choices.

Las verduras frescas,  
enlatadas, congeladas  
y secas son todas  
elecciones saludables.



Adding vegetables to  
meals and snacks  
does not have to cost  
extra money.

Agregar verduras a las comidas y a los refrigerios no deben ser un costo extra.

It is normal for  
young children  
to be choosy eaters.

Es normal que los  
niños sean  
complicados con la  
comida.

# Flavorful Fruit

# Frutas sabrosas

Serve and eat fruit  
every day.

- High in nutrients and fiber
- Low in calories

Sirva y coma frutas  
todos los días.

- Ricas en nutrientes y fibras
- Bajas en calorías



Fresh, frozen, canned  
and dried fruit are all  
healthy choices.

Las frutas frescas,  
enlatadas, congeladas  
y secas son todas  
elecciones saludables.

- Choose whole fruits instead of juice.
- If serving juice, serve no more than 6 oz. of 100% juice per day.

- Elija la fruta entera en lugar del jugo.
- Si sirve jugo, que no sean más de 6 onzas de jugo de fruta 100% por día.

Adding fruit to your  
meals and snacks  
does not have to cost  
extra money.

Agregar frutas a las  
comidas y a los  
refrigerios no deben  
ser un costo extra.

# Fitness is Fun

Hacer  
ejercicios  
es divertido



# Physical activity:

- Helps maintain a healthy weight
- Improves sleep
- Increases energy
- Boosts self esteem

# La actividad física:

- Ayuda a mantener un peso saludable
- Mejora el sueño
- Aumenta la energía
- Aumenta la autoestima

# Physical Activity- Adults

- 2 ½ hours of moderate exercise, such as brisk walking, per week
- or*
- 1 ¼ hours of vigorous exercise, such as jogging, per week.

# Actividad física: adultos

- 2 horas y media de ejercicio moderado semanal, como por ejemplo una caminata rápida
- o*
- 1 hora y 15 minutos de ejercicios enérgicos semanales, como por ejemplo trotar.

Children should get  
2 hours of physical  
activity every day.

Los niños deben  
hacer 2 horas diarias  
de actividad física.

Make moving fun!  
Get the whole family  
involved.

**¡Moverse es divertido!**  
**Haga participar**  
**a toda la familia.**



# Dairylicious

# Lácteos deliciosos

# Dairy Foods

- Milk
- Yogurt
- Cheese
- Cottage cheese

# Productos lácteos

- Leche
- Yogur
- Queso
- Requesón

1% and fat-free  
dairy foods contain as  
much calcium, vitamin D  
and protein as higher-  
fat dairy foods.

Los lácteos sin grasa y de 1% de leche contienen la misma cantidad de calcio, vitamina D y proteínas que los lácteos de alto contenido graso.

All healthy people  
over age 2 should  
consume 1% or  
fat-free dairy foods.

Todas las personas  
saludables mayores de  
2 años deben consumir  
lácteos al 1% o sin  
grasa.



There is no difference  
in cost or taste  
between  
1% and 2% milk.

No hay diferencia  
de costo entre  
la leche de  
1% y 2%.

# Smart Snacking

# Refrigerios apropiados

Healthy snacks  
provide important  
vitamins, minerals  
and fiber.

Los refrigerios  
saludables  
proporcionan  
vitaminas, minerales  
y fibras importantes.

Eat healthy snacks  
with your child.

Coma refrigerios  
saludables con  
su hijo.



Offer small healthy  
snack portions at  
regular times  
each day.

Ofrézcale porciones  
pequeñas de  
refrigerios saludables  
en el mismo horario  
todos los días.

Do not offer a snack  
to calm a child or  
reward behavior.

No le ofrezca al niño  
un refrigerio para  
tranquilizarlo o para  
premiar su  
comportamiento.

# Growing Goodness

# Aumento del valor nutritivo

Eat colorful  
fruits and vegetables  
every day.

Coma frutas y  
verduras de  
diversos colores  
todos los días.



Buy fresh vegetables  
and fruits in season  
for the best price  
and quality.

Compre frutas y  
verduras frescas de la  
estación que tienen  
mejor precio y  
calidad.

- Many fruits and vegetables are grown in New York State.
- Find them at farmers' markets, which accept EBT cards.

- Muchas frutas y verduras se cultivan en el Estado de Nueva York.
- Se encuentran en los mercados de productos agrícolas, que aceptan tarjetas EBT (transferencias electrónicas de beneficios).

Wash all produce  
under cold, running  
water before eating.

Lave todos los  
productos con agua  
corriente fría antes  
de consumirlos.

# Choose Your Fun

Elija cómo  
divertirse



Children should be  
physically active  
for 2 hours every day.

Los niños deben  
realizar 2 horas  
diarias de actividad  
física.

# Screen time\* can:

- Decrease active play, creativity and interaction.
- Lead to overweight and obesity.

\* watching TV and playing video and computer games

# El tiempo frente a la pantalla\* puede:

- Disminuir el juego activo, la creatividad y la interacción.
- Conduce al sobrepeso y la obesidad.

\* mirar la TV y jugar videojuegos y juegos en la computadora

# Pediatricians recommend:

- Less than 2 hours of screen time per day for children over the age of 2
- No screen time for children under 2

# Los pediatras recomiendan:

- Menos de 2 horas diarias frente a una pantalla para niños mayores de 2 años
- Prohibir que los niños menores de 2 años permanezcan frente a una pantalla

Children who eat or  
snack while watching  
TV often overeat.

Los niños que comen  
o toman un refrigerio  
mientras miran la  
TV a menudo comen  
de más.



# Cooking with Children

# Cocinar con los niños

Cooking builds  
self-esteem,  
confidence and  
independence.

Cocinar ayuda al  
autoestima, confianza  
e independencia.

Cooking with your  
child creates close  
bonds and helps your  
child try new foods.

Cocinar con sus hijos  
crea lazos cercanos  
y contribuye a que su  
hijo pruebe alimentos  
nuevos.

Children can  
perform simple tasks  
in the kitchen.

Los niños pueden  
realizar tareas  
simples en la cocina.



# Food safety is important:

- Wash hands
- Use a separate cutting board for raw meat
- Keep hot foods hot and cold foods cold

# La seguridad de los alimentos es importante:

- Lávese las manos
- Use una tabla de cortar diferente para la carne cruda
- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos