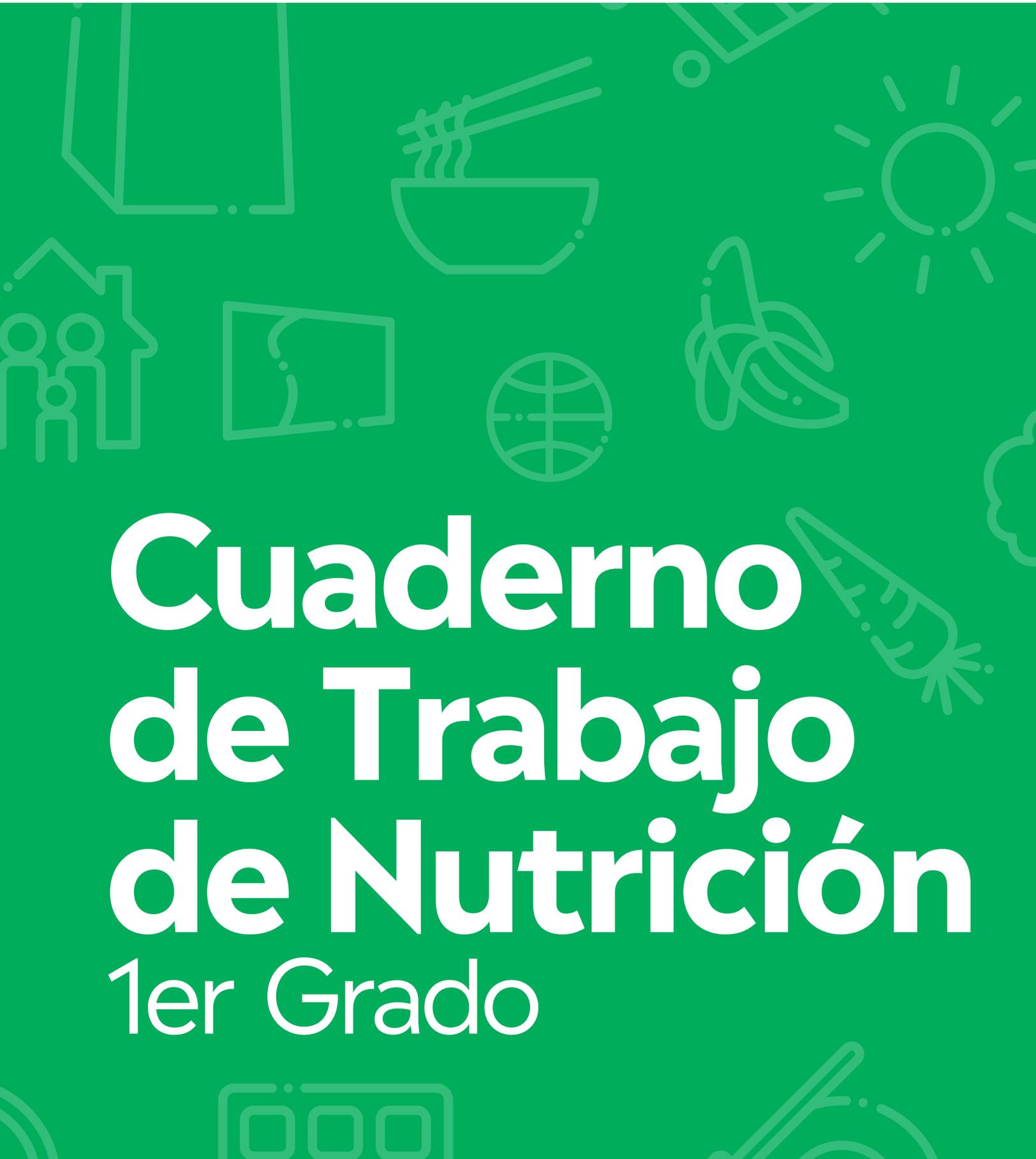


Nombre _____

Let's Eat
Healthy 



Cuaderno de Trabajo de Nutrición

1er Grado

Name _____

Nutrition Workbook

1st
Grade

Estimado miembro de la familia:

El grupo de su hijo(a) está iniciando un programa llamado **Vamos a Comer Saludable (Let's Eat Healthy)** para aprender acerca de una alimentación saludable.

Su hijo(a) aprenderá a:

- Identificar comidas y grupos alimenticios que juntos lo ayudan a crecer, aprender y jugar.
- Reconocer que un desayuno balanceado debe incluir al menos 3 de los grupos alimenticios.
- Comprender cómo es que los alimentos llegan de la granja a la mesa.
- Reconocer que los bocadillos son mini comidas y que la comida saludable beneficia al cuerpo.
- Entender que lo que elige para beber es tan importante como lo que decide comer.

Hemos creado los siguientes personajes para ayudar a que su hijo(a) recuerde los nombres de los grupos alimenticios y los alimentos que corresponden a cada grupo.



Un buen hábito saludable para practicar juntos diariamente es elegir alimentos que estén dentro de los grupos alimenticios. Anime a su hijo(a) a identificar lo que come cada día con estos 5 grupos alimenticios. Pídale que comparta con la familia lo que está aprendiendo en su salón de clases sobre el origen de los alimentos, cómo preparar un superbocadillo entre comidas, cuáles son las mejores opciones de bebidas y las opciones saludables para el desayuno.

¡Usted es parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! El ejemplo que usted le pone a su hijo(a) tiene influencia sobre lo que decide comer, beber y qué tanto acepta una amplia variedad de alimentos diferentes y nutritivos. Lo invitamos a involucrar a su hijo(a) en todas las decisiones sobre alimentación; desde ir con usted a las compras hasta la preparación de la comida y la limpieza. Tómense el tiempo para comer en familia cuantas veces sea posible durante la semana. ¡Trate de hacer de las comidas una experiencia positiva, llena de conversación animada y diversión!

El maestro de su hijo(a) le enviará material o usted puede verlo directamente visite: **HealthyEating.org/1stGrade**. Ahí podrá encontrar consejos y videos para construir junto a su familia patrones de alimentación saludable.



La información nutricional de este programa está basada en las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos MiPlato de la USDA. Personajes y nombres de grupos alimenticios utilizados en este programa está adaptado por USDA's Team Nutrition, Descubre MiPlato.

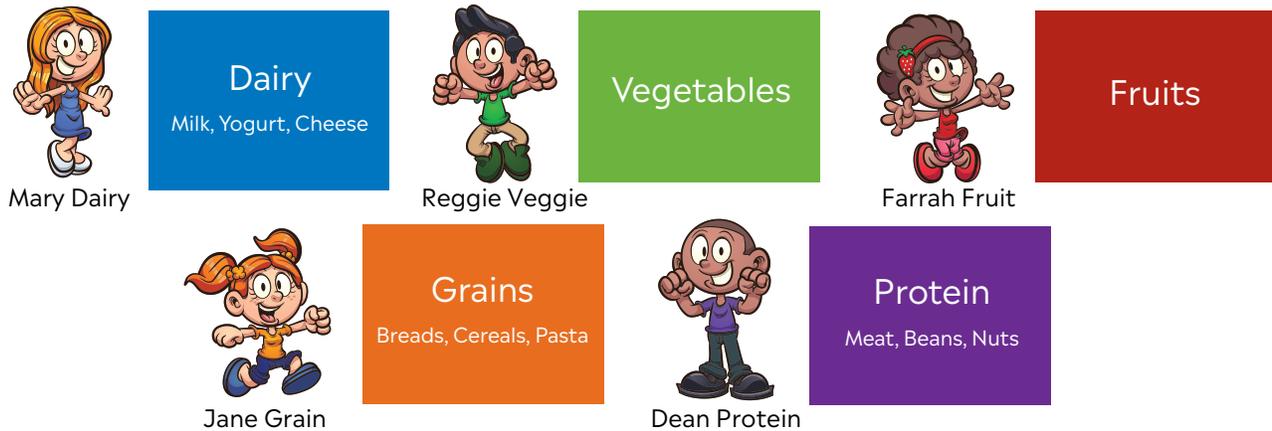
A Note to Families

Dear Family Member,

Your child's class is starting a program called **Let's Eat Healthy** to learn about healthy eating. Your child will be learning to:

- Identify foods and food groups that work together to help your child learn, play, and grow.
- Recognize that a balanced breakfast includes at least 3 food groups.
- Understand how food goes from farm to table.
- Recognize that snacks are mini meals, and healthy foods help the body.
- Understand that beverage choices are just as important as food choices.

The following food-groups characters have been introduced to help your child remember the food-group names and foods that belong to each group.



Eating foods from the food groups is a healthy habit to practice together each day. Encourage your child to identify the foods eaten each day with these 5 food-group friends. Ask your child to share what the class learned about where food comes from, how to build a super snack, better beverage choices, and healthy options for breakfast.

You are an essential part of your child's good health! You are a role model that has significant influence over the attitudes your child develops around healthy eating patterns, as well as acceptance of a wide variety of different, nutritious foods. We encourage you to involve your child in all aspects of the eating experiences in your home, from shopping to meal preparation to cleanup. Take the time to eat together as a family as many times during the week as you can manage. Aim to make mealtimes a positive experience, with a focus on lively conversation and fun!

Resources will be sent to you through your child's teacher, or you can go directly to the resources at HealthyEating.org/1stGrade. You will find tips and videos to help your family build healthy eating patterns together.



The nutrition information in this program aligns with the Dietary Guidelines for Americans, as reflected in the *USDA's MyPlate* food icon. Food-group characters and names used in this program adapted from USDA's Team Nutrition, *Discover MyPlate*.



Grupos Alimenticios

Estos alimentos combinados te ayudan a aprender, jugar, y crecer

¿Cómo se llaman los grupos alimenticios?

¿Qué alimentos hay en el grupo alimenticio?

¿Cómo ayudan estos alimentos a tu cuerpo?



Luisa Lácteos

Lácteos

Leche, Yogur, Queso



Huesos y dientes fuertes



Victor Verdura

Verduras



Piel y ojos sanos



Fabiola Fruta

Frutas



Sanar heridas



Graciela Granos

Granos

Panes, Cereales, Pasta



Energía



Pedro Proteína

Proteína

Carne, Frijoles, Nueces



Músculos fuertes



Descubre Nuevos Alimentos Usando TODOS tus Sentidos

Tal vez es la primera vez que pruebas alguno de los alimentos de las muestras.

Cuando pruebes cada uno usa tus sentidos: gusto, olfato, tacto, oído, vista.



Alimento	Me gusta muchísimo	Me gusta un poco	Hoy no; quizás la próxima vez	Lo que aprendí usando mis sentidos	Grupo alimenticio

Gusto  dulce, salado, agrio o amargo

Olfato  el aroma de la comida

Tacto  grumosa, blanda, dura o suave

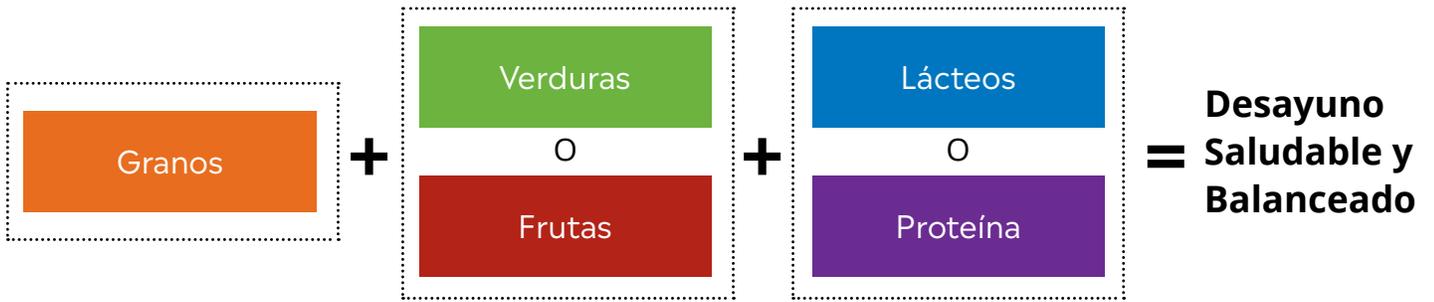
Oído  chasquido, pop, crujiente y tronador

Vista  todos los colores de la comida



¿Puedes Crear un Desayuno Balanceado? Modelo “3 de 5”

Para un desayuno balanceado usa el modelo de desayuno “3 de 5”. Usa la tabla de la página 5 para obtener más ideas sobre qué alimentos usar.



Escribe en cada línea un plan para el desayuno, usando el modelo “3 de 5”.

Ejemplo de plan de desayuno: tortilla de maíz, queso, y salsa.

Desayuno 1 _____

Desayuno 2 _____

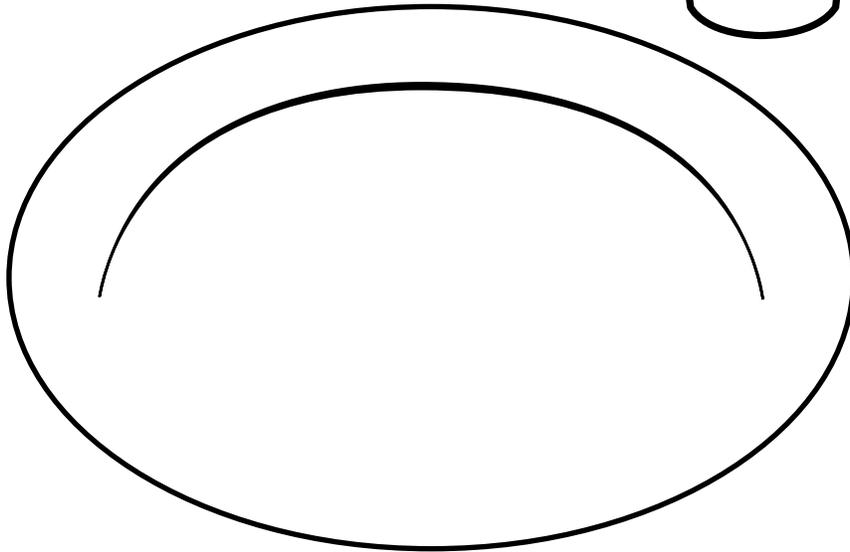
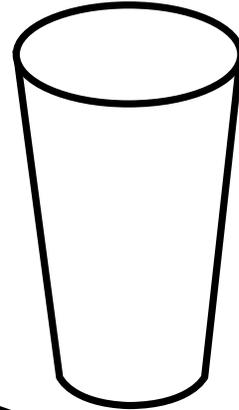
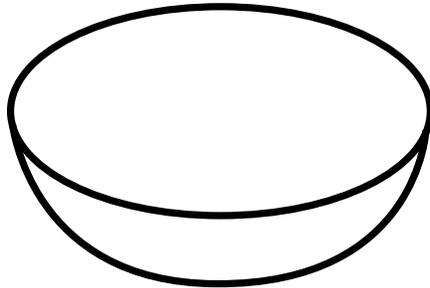
Desayuno 3 _____

Nombre del plan para el desayuno: _____



¡El Mejor Desayuno de Todos!

Dibuja y escribe los alimentos que forman parte de tu desayuno favorito.



Este desayuno es el mejor desayuno porque _____



De la granja hasta ti

De la granja



1

La leche proviene de granjas lecheras donde los granjeros cuidan a sus vacas.

A una empresa de lácteos



3

La leche se pasteuriza calentándose y enfriándose para destruir los gérmenes y hacerla segura para tomar.

2

Se le hacen pruebas a la leche, luego viaja en un camión refrigerado desde la granja hasta una lechería.

4

La leche se homogeneiza, o se mezcla, para que quede suave y cremosa.

5

La leche se pone en envases o se convierte en otros productos lácteos como el queso y el yogur.

A un supermercado



6

La leche llega al supermercado o a la cafetería de tu escuela 2 días después de salir de la granja.

A tu refrigerador



7

Beber leche y comer una variedad de productos lácteos te ayuda a aprender, jugar y crecer.





Luisa Lácteos desde la granja



¡Hola!

Mi nombre es Luisa Lácteos, y cuando pienso en mi hogar, pienso en la granja. ¿Sabías que la leche, el yogur y el queso son todos productos lácteos? A lo mejor has probado muchos productos lácteos y te preguntes de dónde vienen. Los productos lácteos están hechos de leche, y la leche la producen las vacas.

Las vacas lecheras se ordeñan 2 (a veces 3) veces al día. Una vaca producirá de 6 a 7 galones de leche cada día, que son más de 2,000 galones de leche cada año. Hay 5 razas de vacas lecheras en California. La Holstein blanco y negro es la más común. La Jersey es una vaca más pequeña y su leche se usa para hacer queso. La Brown Swiss, Guernsey, y Ayrshire son otras razas que se usan para producir leche.

En la granja, los granjeros crían a las vacas. Los granjeros son las personas que trabajan duro para mantener a las vacas sanas para que puedan producir leche. Los granjeros cultivan heno, grano y pasto para alimentar a sus vacas. Las vacas comen muchas plantas diferentes como heno, grano, semillas de algodón, cáscaras de almendras, pulpa de remolacha dulce y verduras. Las vacas beben alrededor de 35 galones de agua al día.

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso ayudan a desarrollar huesos y dientes fuertes, tienen proteína para ayudar a desarrollar y reparar músculos, y ayudan a mantener una piel sana. ¡Los productos lácteos son una fuente inagotable de energía natural!

¿De qué están hechos los productos lácteos? _____

¿De dónde viene la leche? _____

Nombra 3 cultivos que se siembran en la granja para que coman las vacas:

1. _____

2. _____

3. _____



Victor Verdura desde la granja



¡Hola!

Mi nombre es Victor Verdura. ¿Sabías que los verduras vienen de plantas que crecen en el campo o en el jardín? Las verduras son un colorido arcoíris de alimentos que crecen en la tierra y se cosechan cuando están listos para comer. Las verduras comienzan como semillas que se plantan en la tierra. Las semillas necesitan sol, tierra y agua para convertirse en plantas. Algunos verduras crecen por encima de la tierra como los pepinos, los calabacines y los pimientos. Otros verduras crecen bajo tierra, como los rábanos, las papas y las zanahorias.

Me pregunto como seria cultivar mis propios. Así que les dije a mis amigos Luisa Lácteos, Fabiola Fruta y Pedro Proteína que me ayudaran a comenzar un huerto. Buscamos en los alrededores del vecindario algunos recipientes y tierra. Fabiola tenía algunas semillas de pepino y zanahoria que le sobraron de su huerto familiar, las pusimos en la tierra con mucho cuidado y las rociamos con agua. Pedro me ayudó a poner las macetas en un lugar soleado. Luisa dijo que necesitan agua todos los días, así que nos turnamos para regarlas.

Siete días después, vimos pequeños brotes verdes que sobresalían de la tierra. En solo un mes se formaron plantas tupidas y pequeños pepinos. Las plantas de zanahoria eran verdes y frondosas, pero luego, ¡vimos el color naranja asomándose por debajo de la tierra! Tuvimos un picnic con los verduras que cosechamos. ¡Esas pequeñas semillas se convirtieron en mucha comida!

Cultivar verduras es divertido, y comerlos nos ayuda a tener una piel sana y una buena vista. Las verduras saben delicioso, crudos o cocidos, y las semillas se pueden cultivar fácilmente si hay sol, tierra y agua.

¿Cuáles son 2 cosas que las semillas necesitan para crecer una vez que se plantan en la tierra?

¿Por qué es saludable comer verduras?



Fabiola Fruta desde la granja



¡Hola amigos, soy Fabiola Fruta!

¿Sabes lo que significan los cítricos? Las frutas cítricas son coloridas, dulces y ácidas. Tal vez hayas probado cítricos como las naranjas, los limones y las toronjas. Las frutas cítricas tienen cáscara y tienen mucho jugo cuando las cortas.

En el huerto, la fruta se recoge de los árboles. El huerto tiene muchos árboles en hileras. Las naranjas son redondas y anaranjadas cuando están listas para cosechar; su cáscara es gruesa y tiene un olor fresco. Debajo de la cáscara hay fruta que se puede separar en gajos, puedes compartir algunos gajitos con tus amigos. Las naranjas tienen un sabor dulce.

¡Ahora echemos un vistazo a los limoneros! Veo una fruta brillante de color amarillo. Tienen cáscara como las naranjas. Los limones tienen un sabor agrio y están llenos de jugo como las naranjas. Los árboles necesitan sol, tierra y agua para crecer fuertes. A los cítricos no les gusta mucho el frío. Cuando hace frío afuera, el granjero a veces pone una cobija sobre los árboles o prende un gran ventilador para soplar hacia afuera el aire frío y proteger el huerto.

La fruta ayuda a tu cuerpo a sanar heridas y te da una piel sana. Hay muchas frutas diferentes para saborear, como la sandía, las fresas, las manzanas, las ciruelas y los higos. ¿Sabes cuál de estas frutas crece en los árboles o en plantas en la tierra?

Con un compañero, completa la siguiente tabla:

Frutas que he probado:		
Frutas que quisiera probar:		



Graciela Granos desde la granja



Hola, soy Graciela Granos.

¿Sabes qué es un grano? Es la semilla de una planta que crece en el campo. Una cáscara fuerte cubre la semilla para que sea segura en el campo del agricultor. La semilla se llama grano. Es posible que hayas oído hablar de la grano de las palomitas de maíz. Las palomitas de maíz son de grano entero. La avena, el arroz y el trigo también son granos.

Los granjeros cultivan trigo que se convierte en harina. ¿Alguna vez has cocinado o horneado con harina? La harina es trigo que ha sido cosechado y molido entre los rodillos de acero de un molino. Hoy les muestro a algunos de mis amigos cómo hacer pan. Mi familia me enseñó cómo seguir una receta para hacer masa para pan.

Para hacer pan solo se necesitan 3 ingredientes: agua, sal y harina. Después de mezclar los ingredientes, uso la fuerza de mis manos para amasar bien la masa hasta que esté lista para formar un pan. Es divertido amasar, estirar y enrollar la masa en una bola. Luego la pongo en el horno y hace que la cocina huela a panadería mientras se hornea.

La tortilla de harina está hecha de grano también. La pasta de espagueti igual es un grano. Los granos integrales son una fuente saludable de energía que ayuda a tu cuerpo a moverse y a que tu cerebro aprenda. Me encanta hacerme un taco de frijoles, queso y salsa en una tortilla.

¿Qué tipos de grano te gusta comer? _____

¿Cuáles son los 3 ingredientes necesarios para hacer pan? _____

¿De dónde viene la harina? _____



Pedro Proteína desde la granja



Hola amigos, mi nombre es Pedro Proteína.

Puedes encontrar muchos tipos de proteína en la granja. Recuerda, la proteína es saludable para ti, te da fuerza y energía. ¡Sube a mi camioneta verde y te daré un recorrido!

Al pasar por el gallinero, fijate en las gallinas acurrucadas en sus nidos. Picotean buscando insectos para comer y esponjan sus plumas para tomar baños de tierra. Las gallinas ponen huevos todos los días y esos huevos se meten en canastas para llevarlos a la cocina. Los huevos son una deliciosa fuente de proteína.

Un pastizal es un gran campo de hierba donde pastan los animales. La carne de vacas, pollos y cerdos que fueron alimentados con pastura, también es una gran fuente de proteína. En mi granja este tipo de proteína proviene de animales que se alimentan todo el día al aire libre.

La siguiente parada en la búsqueda de proteína es el huerto de almendras. ¿Sabías que las nueces crecen en los árboles? Trepa por las escaleras, sacude las ramas y deja que las nueces caigan en la lona debajo. Puedes comer almendras directamente del árbol, pero saben mejor cuando se secan al sol durante unos días.

Otro tipo de proteína, la proteína vegetal, se encuentra en el jardín. ¡Adelante, camina por las hileras de chícharos y frijoles y elige algo para la cena! ¡Nuestra granja está llena de proteína! Puedes obtener proteína comiendo una gran variedad de alimentos.

Nombra 3 tipos de proteínas que Pedro Proteína te mostró en su granja.

¿Cómo crecen las almendras? _____



Carrera de Relevos de la Granja Hasta Ti



Granjero



Cajero de Supermercado



Cosechador



Comprador de Comida



Chofer de Camión



Cocinera de la Familia



Empleado de Supermercado

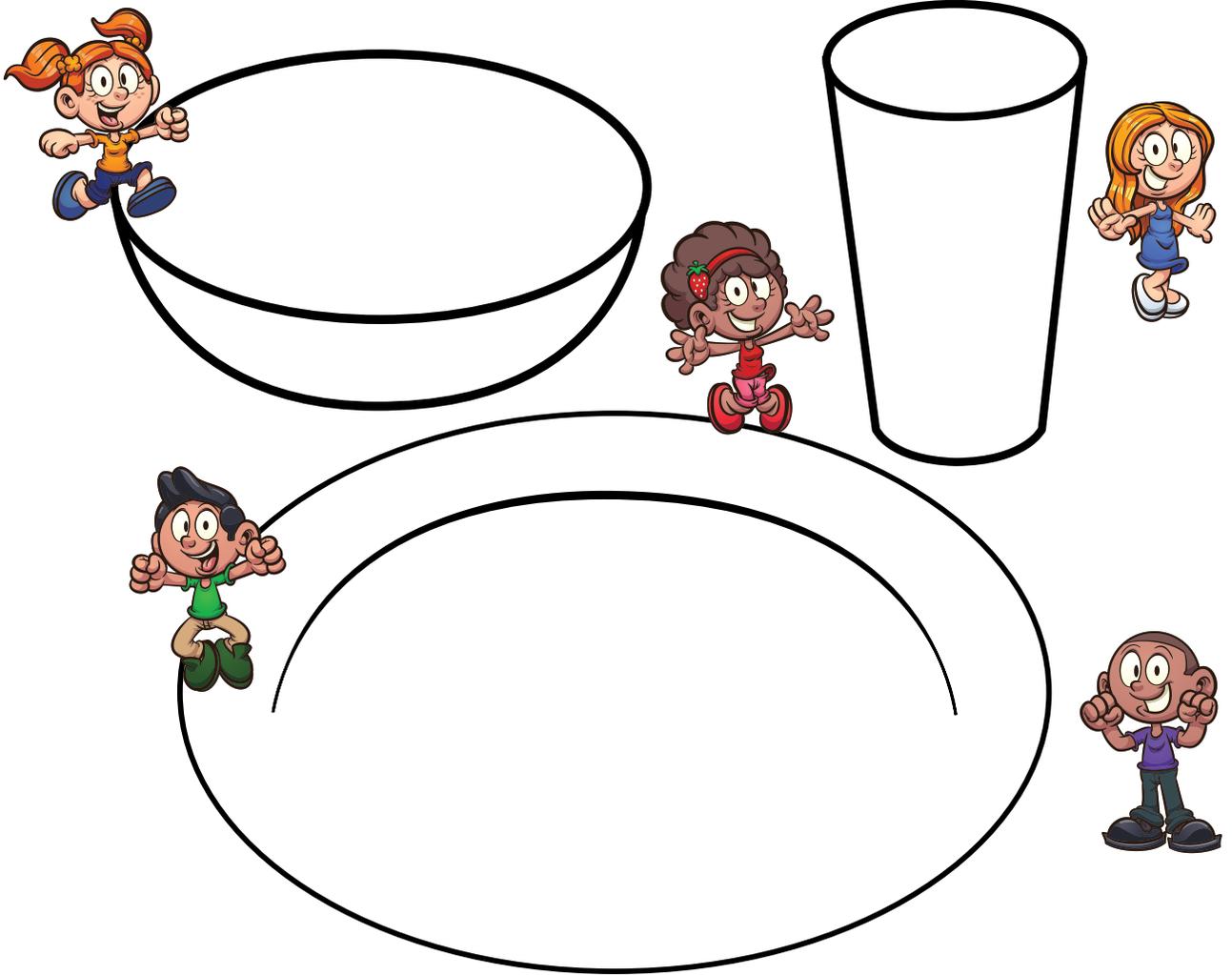


¡YO en la Cocina!



Usa dos de los cinco grupos alimenticios para crear un bocadillo saludable.

Escribe y dibuja tus ideas de bocadillos saludables aquí:



Me gusta comer _____ como mi bocadillo saludable.

Este bocadillo se llama _____

Cómo hacer este bocadillo _____

**Se dejó esta página en blanco
intencionalmente.**



Haz Que Cada Sorbo te Beneficie

Las bebidas saludables ayudan a mi cuerpo a:

- Sudar para refrescarme
- Sentirme despierto y listo para aprender
- Digerir la comida
- Construir huesos y dientes fuertes
- Crecer



¿Cuáles son algunas bebidas saludables?

Escribe el nombre de la bebida en la línea debajo de cada imagen.
¡Circula tus favoritos!



¿Dónde puedo tomar bebidas saludables?

A continuación se muestran diferentes lugares donde puedes tomar bebidas saludables.



Casa



Escuela/Parque

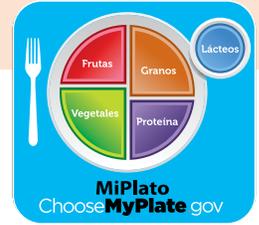


Restaurante

Ponte una meta para tomar bebidas saludables completando la siguiente oración:

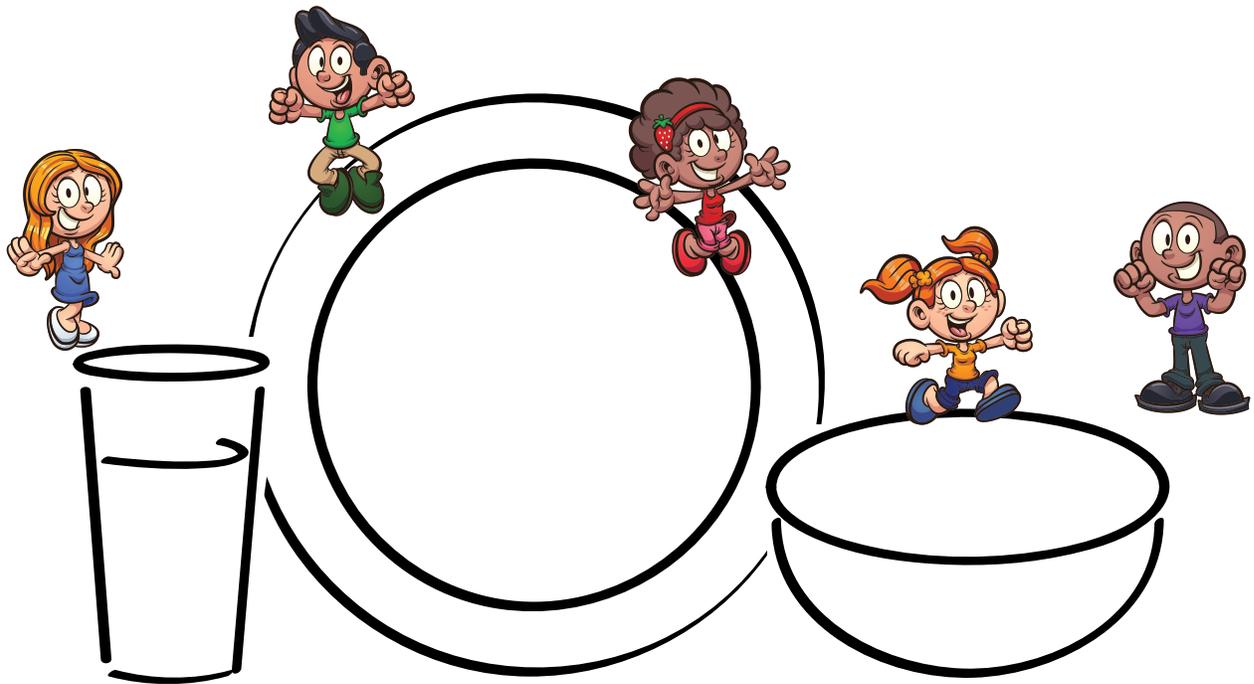
Yo beberé _____ en _____ todos los días.

**Se dejó esta página en blanco
intencionalmente.**



MiPlato

MiPlato es una guía para saber cómo debe ser una comida balanceada. Debe incluir Lácteos, Verduras, Frutas, Granos, y Proteína.



1. Circula los los alimentos que prefieres.



Plátano



Palitos de zanahoria



Leche baja en grasa



Huevo



Pan integral



Fresas



Jamón



Cereal integral



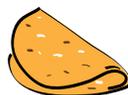
Tomate



Queso



Mantequilla de cacahuete



Tortilla



Yogur



Ensalada

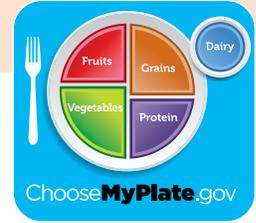


Naranja



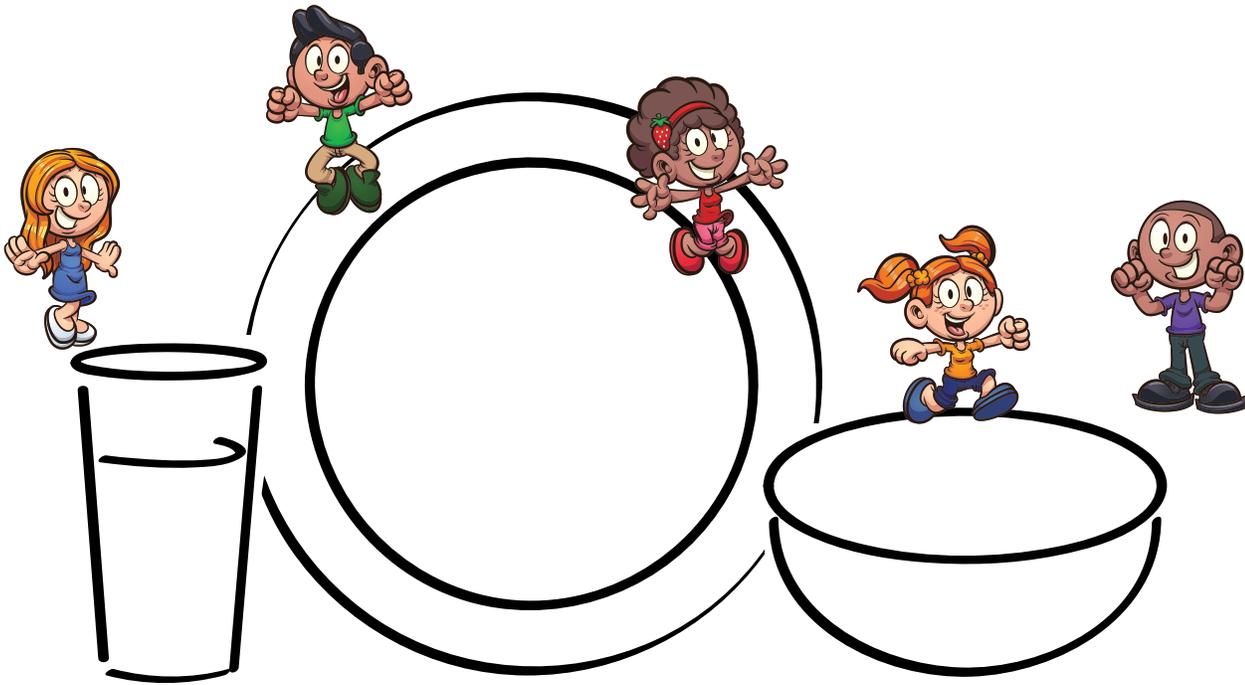
Pollo

2. Escribe en las líneas de abajo los alimentos que circulaste.



MyPlate

MyPlate is a guide of what a balanced meal looks like. It should include **Dairy**, **Vegetables**, **Fruits**, **Grains**, and **Protein**.



1. Circle your food choices below.



Banana



Carrot Sticks



Low-Fat Milk



Egg



Whole-Grain Bread



Strawberries



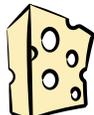
Ham



Whole-Grain Cereal



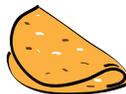
Tomato



Cheese



Peanut Butter



Tortilla



Yogurt



Salad



Orange



Chicken

2. Write the foods you circled on the lines below.

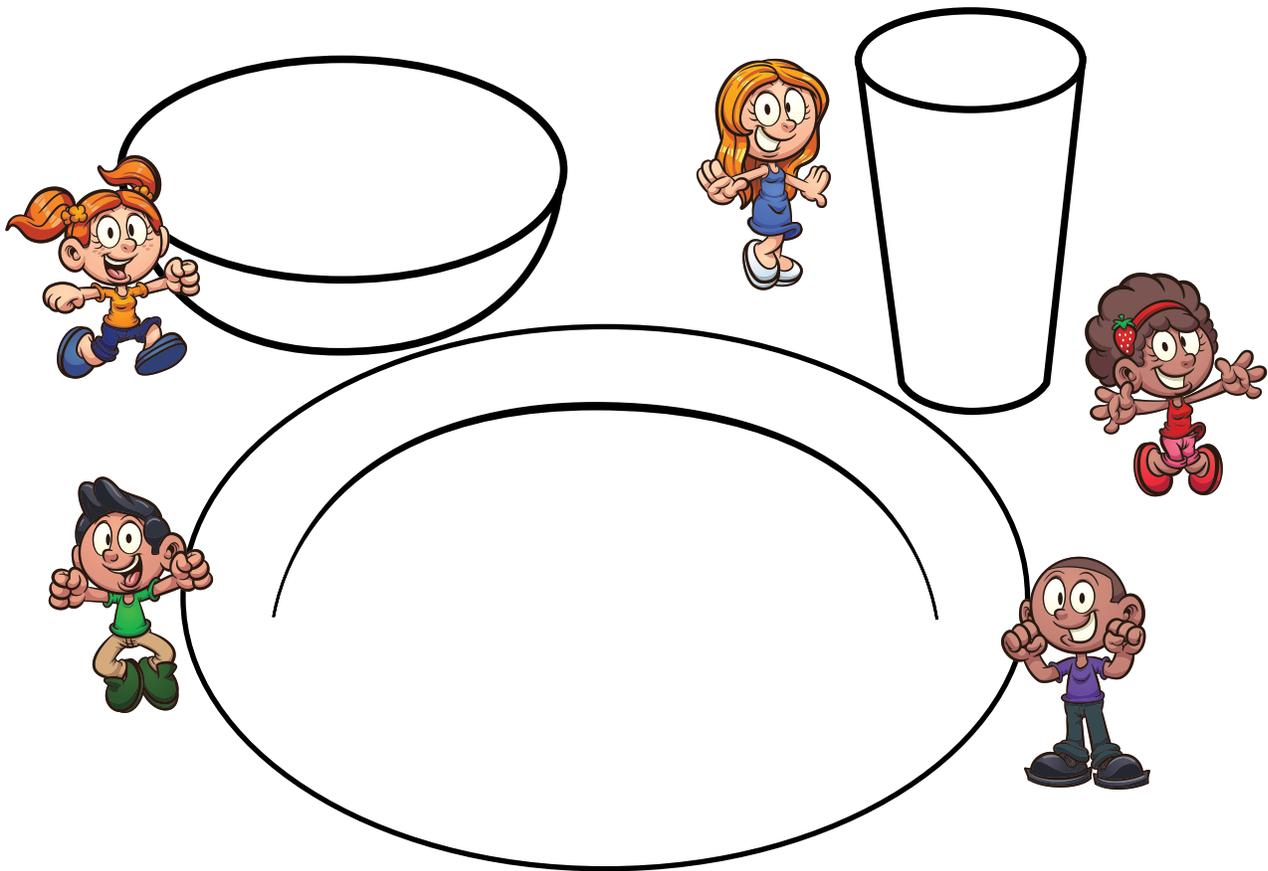


Mi Desayuno Favorito

Estimado miembro de la familia:

Su hijo(a) aprendió que comer un desayuno saludable ayuda a aprender y poner atención en clase. Usted puede ayudarlo completando juntos esta página.

1. Cuénteles a su hijo(a) cuál es su desayuno favorito. Juntos dibujen o escriban abajo su desayuno favorito.
2. Permita que su hijo(a) le haga las preguntas que están al final de la página y ayúdele escribir las respuestas.



¿Dónde estabas cuando comiste este desayuno? _____

¿Quién hizo este desayuno? _____

¿Qué sientes cuando piensas en este desayuno? _____

Este desayuno es especial porque _____

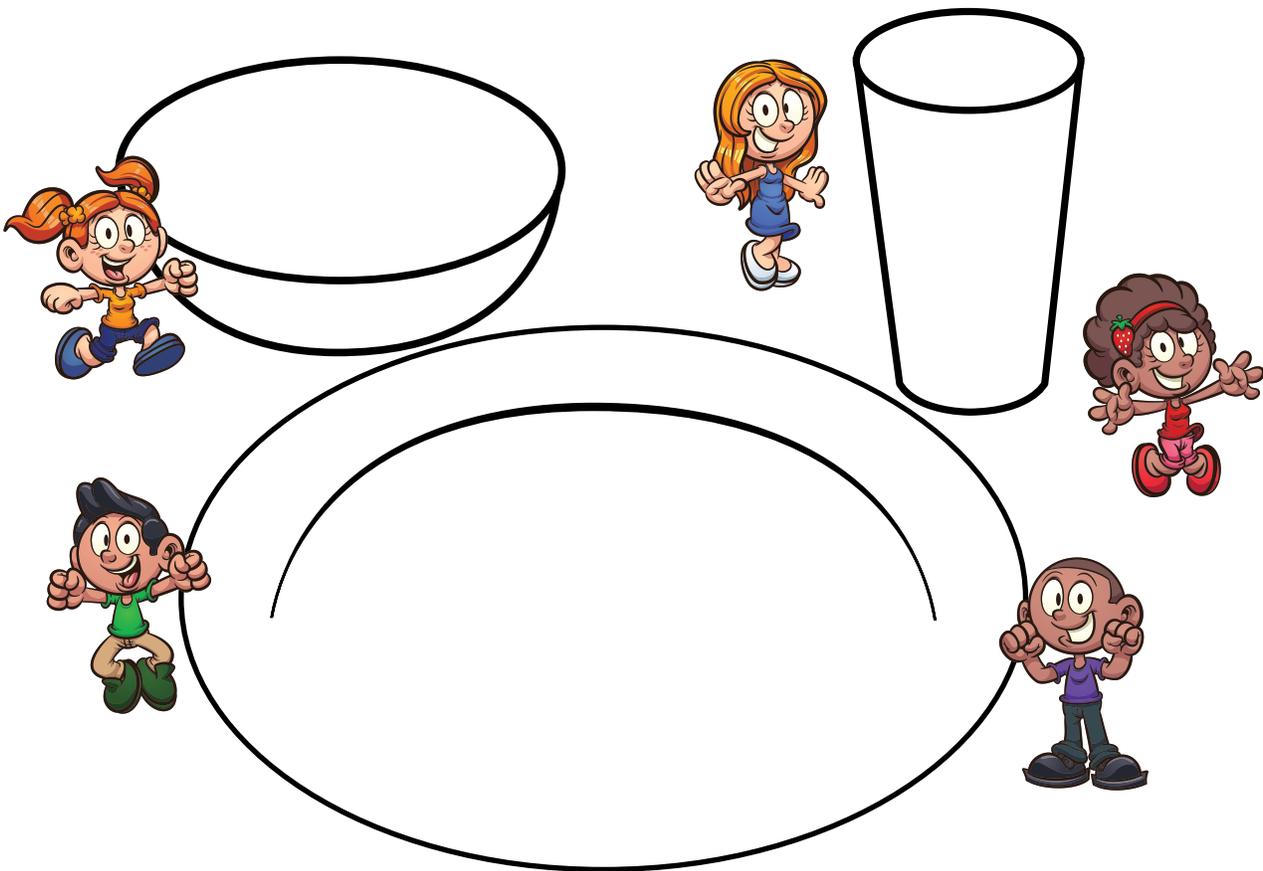


My Favorite Breakfast

Dear Family Member,

Your child learned that eating a healthy breakfast helps them to learn and pay attention in class. You can help by filling out this page together.

1. Tell your child about your favorite breakfast is. Together, draw or write your favorite breakfast below.
2. Have your child ask you the questions at the bottom of the page, and help with writing the answers.



Where were you when you ate this breakfast? _____

Who made this breakfast? _____

What do you feel when you think of this breakfast? _____

This breakfast is special because _____



¿Qué se Cultiva Cerca de Ti?

Encuentra tu condado. ¿Qué alimentos crecen o se producen en tu condado? Escribe una oración completa.

Los 3 productos principales por condado



Alameda Ganado y Terneros, Uvas, Plantas Ornamentales

Alpine Pastizales y Praderas, Ganado, Heno

Amador Uvas, Ganado y Terneros, Pastizales y Praderas

Butte Nueces, Almendras, Arroz

Calaveras Ganado y Avícolas, Pastizales y Praderas

Colusa Almendras, Arroz, Tomates

Contra Costa Ganado y Terneros, Maíz, Tomates

Del Norte Ganado, Leche, Viveros

El Dorado Manzanas, Ganado y Terneros, Uvas

Fresno Almendras, Aves, Uvas

Glenn Almendras, Nueces, Arroz

Humboldt Ganado y Terneros, Productos de Viveros, Leche

Imperial Ganado y Terneros, Heno de Alfalfa, Cebollas

Inyo Ganado, Heno de Alfalfa, Productos de Vivero

Kern Almendras, Uvas, Leche

Kings Leche, Ganado y

Terneros, Almendras

Lake Uvas, Peras, Nueces

Lassen Heno de Alfalfa, Heno de Otro, Verduras

Los Ángeles Verduras, Plantas Ornamentales, Cebollas

Madera Almendras, Leche, Pistachos

Marin Leche, Almendras, Pollos

Mariposa Ganado y Terneros, Pastizales y Praderas, Productos Ganaderos

Mendocino Uvas, Peras, Ganado y Terneros

Merced Leche, Almendras, Pollos

Modoc Heno de Alfalfa, Ganado y Terneros, Papas

Mono Ganado y Terneros, Heno de Alfalfa, Pastizales

Monterey Fresas, Lechuga, Brócoli

Napa Uvas, Productos de Vivero, Ganado y Terneros

Nevada Vaquillas, Vacas Lecheras, Pastizales y Praderas

Orange Productos de Vivero, Fresas, Verduras

Placer Arroz, Ganado y Terneros, Productos de Vivero

Plumas Ganado, Pastizales, Heno de Alfalfa

Riverside Leche, Uvas, Productos de Vivero

Sacramento Uvas, Leche, Peras

San Benito Verduras, Lechuga, Espinacas

San Bernardino Leche, Huevos, Ganado y Terneros

San Diego Plantas Ornamentales, Flores, Plantas de Vivero

San Francisco Cultivos del Campo, Productos Apícolas

San Joaquín Almendras, Leche, Uvas

San Luis Obispo Fresas, Uvas, Verduras

San Mateo Plantas de Vivero, Coles de Bruselas, Productos de Vivero

Santa Bárbara Fresas, Brócoli, Verduras

Santa Clara Hongos, Productos de Vivero, Pimientos

Santa Cruz Fresas, Frambuesas, Productos de Vivero

Shasta Heno, Ganado, Productos Forestales

Sierra Ganado, Pastizales, Heno de Alfalfa

Siskiyou Plantas de Vivero, Heno de Alfalfa, Ganado

Solano Tomates, Verduras, Nueces

Sonoma Uvas, Leche, Ganadería

Stanislaus Almendras, Leche, Pollos

Sutter Arroz, Nueces, Ciruelas

Tehama Nueces, Almendras, Ciruelas

Trinity Madera, Leña, Ganado y Terneros

Tulare Leche, Ganado y Terneros, Naranjas

Tuolumne Ganadería, Bovinos y Terneros, Pastizales y Praderas

Ventura Fresas, Limones, Frambuesas

Yolo Tomates, Almendras, Uvas

Yuba Nueces, Arroz, Ciruelas

Este mapa adaptado de California Ag in the Classroom.



What Grows Near You?

Find your county. What food grows or is produced in your county? Write a complete sentence.

Top 3 Commodities by County



- Alameda** Cattle & Calves, Grapes, Woody Ornamentals
- Alpine** Pasture & Range, Cattle, Hay
- Amador** Grapes, Cattle & Calves, Pasture & Range
- Butte** Walnuts, Almonds, Rice
- Calaveras** Cattle & Poultry, Pasture & Range
- Colusa** Almonds, Rice, Tomatoes
- Contra Costa** Cattle & Calves, Corn, Tomatoes
- Del Norte** Cattle, Milk, Nursery
- El Dorado** Apples, Cattle & Calves, Grapes
- Fresno** Almonds, Poultry, Grapes
- Glenn** Almonds, Walnuts, Rice
- Humboldt** Cattle & Calves, Nursery Products, Milk
- Imperial** Cattle & Calves, Alfalfa Hay, Onions
- Inyo** Cattle, Alfalfa Hay, Nursery Products
- Kern** Almonds, Grapes, Milk
- Kings** Milk, Cattle & Calves, Almonds
- Lake** Grapes, Pears, Walnuts

- Lassen** Alfalfa Hay, Hay - Other, Vegetables
- Los Angeles** Vegetables, Woody Ornamentals, Onions
- Madera** Almonds, Milk, Pistachios
- Marin** Milk, Almonds, Chickens
- Mariposa** Cattle & Calves, Pasture & Range, Livestock Products
- Mendocino** Grapes, Pears, Cattle & Calves
- Merced** Milk, Almonds, Chickens
- Modoc** Alfalfa Hay, Cattle & Calves, Potatoes
- Mono** Cattle & Calves, Alfalfa Hay, Pasture
- Monterey** Strawberries, Lettuce, Broccoli
- Napa** Grapes, Nursery Products, Cattle & Calves
- Nevada** Heifers, Milk Cows, Pasture & Range
- Orange** Nursery Products, Strawberries, Vegetables
- Placer** Rice, Cattle & Calves, Nursery Products
- Plumas** Cattle, Pasture, Alfalfa Hay
- Riverside** Milk, Grapes, Nursery Products
- Sacramento** Grapes, Milk, Pears
- San Benito** Vegetables, Lettuce, Spinach
- San Bernardino** Milk, Eggs, Cattle & Calves
- San Diego** Woody Ornamentals, Flowers, Nursery Plants
- San Francisco** Field Crops, Apiary Products
- San Joaquin** Almonds, Milk, Grapes
- San Luis Obispo** Strawberries, Grapes, Vegetables
- San Mateo** Nursery Plants, Brussel Sprouts, Nursery Products
- Santa Barbara** Strawberries, Broccoli, Vegetables
- Santa Clara** Mushrooms, Nursery Products, Bell Peppers
- Santa Cruz** Strawberries, Raspberries, Nursery Products
- Shasta** Hay, Cattle, Forest Products
- Sierra** Cattle, Pasture, Alfalfa Hay

Map adapted from California Ag in the Classroom.

- Siskiyou** Nursery Plants, Alfalfa Hay, Cattle
- Solano** Tomatoes, Vegetables, Walnuts
- Sonoma** Grapes, Milk, Livestock
- Stanislaus** Almonds, Milk, Chickens
- Sutter** Rice, Walnuts, Plums
- Tehama** Walnuts, Almonds, Plums
- Trinity** Timber, Firewood, Cattle & Calves
- Tulare** Milk, Cattle & Calves, Oranges
- Tuolumne** Livestock, Cattle & Calves, Pasture & Range
- Ventura** Strawberries, Lemons, Raspberries
- Yolo** Tomatoes, Almonds, Grapes
- Yuba** Walnuts, Rice, Plums



Bocadillos Saludables para el Hogar y la Escuela



Los bocadillos son mini comidas que se comen entre las comidas principales. Planear los bocadillos ayudará a su hijo(a) a obtener suficiente energía (calorías) y nutrición cada día. Tener el hábito diario de comer alimentos saludables y nutritivos favorece la salud, el crecimiento y el desarrollo.

Los grupos alimenticios: **Lácteos**, **Verduras**, **Frutas**, **Granos** y **Proteína** son un recordatorio de cuáles bocadillos son opciones saludables. **Consejo:** Intente combinar al menos 2 grupos alimenticios en los bocadillos para aumentar la energía y dar nutrición.

¿Cuáles son algunas opciones de bocadillos saludables?

Ideas de bocadillos saludables

- Queso de hebra y fruta
- Licuados de leche o yogur con jugo y rodajas de plátano o fresas
- Queso cottage o yogur con fruta (fresca o enlatada)
- Leche sin grasa o de 1% con galletas integrales

Ideas de bocadillos saludables

- Galletas integrales con queso o crema de cacahuete
- Cereal integral con leche
- Panquecitos de arroz con sabor (como caramelo o canela y manzana) con crema de cacahuete
- Papas fritas al horno o tortilla chips con salsa
- Palomitas de maíz hechas con aire caliente o en microondas, bajas en grasa con nueces
- Palitos de pretzel y un vaso de leche

Ideas de bocadillos saludables

- Verduras crudos con aderezo de yogur bajo en grasa, queso cottage o hummus
- Manzanas y queso, ¡las peras y otras frutas frescas también funcionan!
- Puré de manzana tamaño bocadillo
- Jugo envasado 100% de fruta

La leche, el queso, y el yogur son una forma fácil de mejorar la nutrición.

¿Qué alimentos de los grupos alimenticios le ofrecería a su hijo(a) de acuerdo con lo que le gusta comer?



Healthy Snacks for Home and School



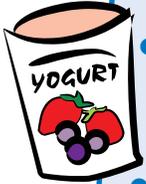
Snacks are mini meals that refuel between meals. Planning for snacks will help your child to get enough energy (calories) and nutrition each day.

Making a daily habit to eat wholesome and nutritious foods will support health, growth, and development. The food groups; **Dairy**, **Vegetables**, **Fruits**, **Grains**, and **Protein** are a reminder of which snacks are healthy choices. **Tip:** Aim to combine at least 2 food groups for snacks to boost energy and nutrition.

What are some healthy snack choices?

Healthy Snack Ideas

- String cheese and fruit
- Milk or yogurt smoothies with juice and sliced bananas or strawberries
- Cottage cheese or yogurt with fruit (fresh or canned)
- Fat-free or 1% milk with graham crackers



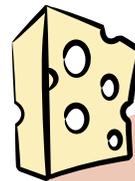
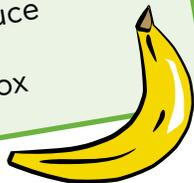
Healthy Snack Ideas

- Whole-grain crackers with cheese or peanut butter
- Whole-grain cereal with milk
- Flavored rice cakes (like caramel or apple cinnamon) with peanut butter
- Baked potato chips or tortilla chips with salsa
- Popcorn - air popped or low-fat microwave with nuts
- Pretzel sticks and a glass of milk



Healthy Snack Ideas

- Raw vegetables with low-fat yogurt dip, cottage cheese, or hummus
- Apples and cheese - pears and other fresh fruits work, too!
- Snack-size applesauce
- 100% fruit juice box



Milk, cheese, and yogurt are an easy way to boost nutrition.

Which healthy snack ideas will you offer your child based on what they like to eat?



Consejos Sobre Bebidas Saludables para Niños



Lo que los niños beben es tan importante como lo que comen para un crecimiento y desarrollo saludables.

Con todas las opciones disponibles, puede ser difícil mantenerse al día con lo que es saludable y lo que no lo es para los niños. La leche y el agua son las mejores bebidas para los niños.

1. Haga que el agua sea la bebida preferida para llevar. ¡Ideal para calmar la sed, a la hora de jugar, la hora de comer y en cualquier momento! Para obtener variedad y sabor, intente agregar rodajas de frutas como limón o naranja al agua.
2. Motive a su niño(a) a beber leche. *La leche proporciona hidratación y nutrientes clave, como proteína, calcio y vitamina D para cuerpos en desarrollo. Si la leche de vaca no es una opción, busque bebidas fortificadas de soya sin azúcar.
3. Los jugos etiquetados como 100% jugo son los mejores. Aun así, límitelos a 1 taza para niños de 7 a 18 años. Es incluso mejor servirles pequeños trozos de fruta fresca, que es más nutritiva y llenadora.
4. Use tazas divertidas para promover bebidas saludables y ponga el ejemplo bebiéndolas usted también. Recuerde que las papilas gustativas cambian a medida que los niños se desarrollan. Siga ofreciendo bebidas saludables.
5. Los profesionales de la salud recomiendan evitar las bebidas con azúcares añadidos, como los refrescos, las bebidas deportivas, bebidas energéticas y bebidas azucaradas bajas en calorías; estas no son opciones apropiadas para niños.



Elija con mayor frecuencia Bebidas que hidratan y nutren	Beber con menos frecuencia Bebidas con azúcares añadidos
Agua	Sodas
Leche*	Bebidas deportivas
Yogur líquido sin azúcares añadidos	Bebidas con sabor a frutas
Bebidas fortificadas de soya sin azúcar	Bebidas energizantes

Estas bebidas contienen más de los 25 gramos que son el límite permitido diario de azúcar agregada.

*La cantidad de leche sola, pasteurizada, entera, baja en grasa o sin grasa, depende de la edad del niño y las necesidades individuales.

¿Qué harás para elegir bebidas saludables con más frecuencia?

Consejos adaptados de HealthyDrinksHealthyKids.org. Basados en las recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud.



Tips on Healthy Drinks for Kids



What kids drink is just as important as what they eat for hydration and healthy growth and development.

With all the options out there, it can be hard to keep up with what is healthy, and not so healthy, for children. Milk and water are the best beverages for children.

1. Make water the go-to drink. Great for quenching thirst, playtime, mealtime, and anytime! For variety and flavor, try adding slices of fruits such as lemon or orange to water.
2. Encourage milk.* Milk provides hydration and key nutrients, such as protein, calcium, and vitamin D for growing bodies. If dairy milk is not an option, look for fortified unsweetened soy beverages.
3. Juices labeled 100% juice are best. Limit intake to 1 cup for children ages 7 to 18. It is an even better choice to serve small pieces of fresh fruit, which are more nutritious and filling.
4. Use fun cups to promote healthy drinks and model the behavior too. Remember taste buds change as children develop. Keep offering healthy beverages.
5. Health professionals recommend avoiding beverages with added sugar like soft drinks, sports drinks, and energy drinks, and low-calorie sweetened beverages; they are not appropriate for children.



Choose Most Often	Drink Less Often
Drinks that hydrate and nourish	Drinks with added sugars
Water	Soft drinks
Milk*	Sports drinks
Yogurt beverages without added sugars	Fruit-flavored drinks
Fortified unsweetened soy beverages	Energy drinks

These drinks have more than the daily limit of 25 grams of added sugar.

*Plain, pasteurized whole, low-fat, or fat-free milk, depending on child’s age and individual needs

What will you do to choose healthy drinks more often? _____

*Tips adapted from HealthyDrinksHealthyKids.org
Based on recommendations by leading national health organizations*

**Se dejó esta página en blanco
intencionalmente.**



Para obtener más información y recursos adicionales, visite HealthyEating.org.

Este programa está de acuerdo a las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses. Es uno de los muchos recursos educativos ofrecidos por *Let's Eat Healthy* en asociación con el *Dairy Council of California* para mejorar los hábitos alimenticios de estudiantes y adultos.

© 2002 Dairy Council of California, rev 2020

1G300/14,000/11-20/JG