

Be a Champion for Change at Home!

Monthly ideas for creating healthy family habits

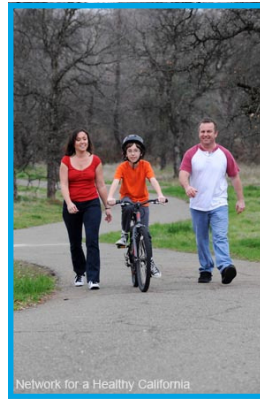
Why is it good to eat fruits and vegetables?

As part of a healthy diet, fruits and vegetables may help you and your family:

- Boost energy levels.
- Control weight.
- Lower your risk of heart disease, stroke, and high blood pressure.
- Reduce your risk of type 2 diabetes.
- Lower the risk of certain types of cancer.
- Look and feel great.

Fruits and vegetables may also help your child:

- Concentrate and do better in school.
- Grow and develop a strong body.
- Feel good about themselves.
- Lower their future risk of chronic diseases.



Power Up Over The Holidays!

It's easy to want to stay inside where it's warm, but make sure your child gets out and plays!

Tips on how to be more active at home:

- Take family walks in the evening after dinner.
- Play with your kids — dance, jump rope, play tag or hide-and-go-seek.
- Dance to your favorite music.
- Plant a family garden and eat what you grow.
- Limit screen time to two hours or less each day. This includes TV, computers, and video games.
- Exercise while watching TV. Challenge family members to crunches and push-ups.
- Do stretches before bedtime. It may help you and your child relax and sleep better.



For important nutrition information, visit www.championsforchange.net. For Food Stamp information, call 877-847-3663.

For information on children's nutrition contact:

Deb Harris, *Children's Power Play! Program*
Coordinator: dharris@scfymca.org
(707) 543-5810 ext. 204

Or visit www.cachampionsforchange.net to find out how you can be a champion for health in your home!



¡Sea un Campeón por el Cambio en su Hogar!

Ayude a que su familia coma más frutas y vegetales y que esté más activa físicamente.

¿Por qué es bueno comer frutas y vegetales?

Como parte de una dieta saludable, las frutas y vegetales pueden ayudar a usted y a su familia:

- Darles más energía.
- Controlar el peso.
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón, derrames cerebrales y presión alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2.
- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.
- Verse y sentirse mejor.

Las frutas y los vegetales también pueden ayudar a que su hijo:

- Se concentre y se desempeñe mejor en la escuela.
- Crezca y desarrolle un cuerpo fuerte.
- Se sienta bien consigo mismo.
- Reduzca el riesgo futuro de enfermedades crónicas.



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663.



¡Lléname de Energía Durante esta Temporada de Fiestas!

Aunque hace frío afuera, hay muchas actividades que la familia pueden hacer durante la temporada de fiestas para mantenerse activos.

Para estar más activo en el hogar:

- Tomen caminatas familiares en la noche después de la cena.
- Juegue con sus hijos — bailando, saltando cuerda, jugando a la "roña" o a las "escondidas".
- Baile con su música favorita.
- Plante un huerto familiar y coma lo que coseche.
- Limite a 2 horas o menos al día el tiempo de pantalla. Esto incluye la TV, la computadora y los juegos de video.
- Haga ejercicio mientras ve la TV. Rete a su familia a que hagan abdominales o lagartijas.
- Haga estiramientos antes de irse a la cama. Esto podría ayudarla a usted y su hijo a relajarse y dormir mejor.

Para más información llame a:
Deb Harris, *Children's Power Play! Program*
Coordinadora: dharris@scfymca.org
(707) 543-5810 ext. 204

Para más información nutricional, visite
www.campeonesdelcambio.net.

