

A Healthy Start to the School Year!



EAT FRUITS AND VEGETABLES AND BE ACTIVE EVERY DAY

Start the school day right with a healthy breakfast

Breakfast is a very important meal. A good breakfast fuels you up and gets you ready for the day. Kids who eat breakfast have more energy, concentrate and do better in school. Without breakfast, kids can get irritable and tired. So make time for breakfast — for you and your kids!

Try a breakfast smoothie (low-fat milk or yogurt, fruit, and teaspoon of bran, whirled in a blender) or whole-grain cereal topped with fruit and a cup of yogurt

Fruits and Vegetables give kids power and energy throughout the day so kids can remain focused and alert.

Try including snacks like carrots, broccoli, apples, bananas or oranges.



Network for a Healthy California

Keep up those energy levels with 60 minutes or more of power play everyday



Network for a Healthy California

Kids need physical activity to build strength, coordination, confidence, and a healthy body. Any activity that gets your child's hearts beating faster and makes them breathe harder for 15 minutes or more counts as power play. Minutes can be added throughout the day for a total of 60 minutes or more.

Exercise helps them sleep better too!

For important nutrition information, visit www.cachampionsforchange.net. For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer.



¡Un Comienzo Saludable Para el Nuevo Año Escolar!

**COMA FRUTAS Y VEGETALES Y SEA ACTIVO
TODOS LOS DÍAS**

Empiece el día escolar correctamente con un desayuno saludable

El desayuno es una comida de gran importancia. Un buen desayuno les satisface y les energiza para todo el día. Niños que comen su desayuno tienen más energía, se concentran más y sacan mejores calificaciones en la escuela. Sin un desayuno, niños se cansan y se molestan fácilmente. Así es que haga tiempo para el desayuno - ¡para usted y sus hijos!

Pruebe un licuado (leche bajo en grasa o yogurt, fruta, y una cucharadita de cereal, en la licuadora) o cereal de grano entero con fruta y un vaso de yogurt.

Las Frutas y Vegetales les dan a los niños potencia y energía durante el día para que los niños se mantengan atentos y alertas.

Pruebe incluyendo aperitivos como zanahorias, brócoli, manzanas, plátanos, y naranjas.



Mantenga sus niveles de energía con 60 minutos o más de ejercicio.

Niños necesitan actividad física para desarrollar fuerza, coordinación, confianza, y un cuerpo saludable. Cualquier actividad que haga el corazón de su niño palpar más aprisa y que lo haga respirar más profundo por 15 minutos o más cuentan como jugar fuerte. Se pueden añadidos minutos durante el día para un total de 60 minutos o más.

¡El ejercicio les ayuda a dormir mejor!



Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

