

BLAST OFF with milk!



Dear Parent: Your child has participated in a “Be a Health Hero” lesson (developed by HEAL-SLO, which promotes healthy eating and active living on the central coast). This locally-developed program provides information to support kids and their parents in establishing, promoting and modeling healthy eating and physical activity habits. Have fun and be healthy!

WHAT ARE THE BENEFITS OF DRINKING MILK?

Your child was introduced to MyPyramid, the Food Groups, and the benefits of selecting milk (soy, almond, rice, etc.) or water as a beverage instead of highly sugared drinks, such as: soda, fruit drinks (less than 100% real juice), and energy drinks. Research has shown that one of the factors for high childhood obesity rates in the U.S. is because we are drinking too many sugary beverages. Your child learned that:

- calcium plays an important role in building strong bones and teeth
- milk has nutrients that fuel the body
- milk can be used to create a nutritious snack

MILK FACT

A single cow yields about 90 glasses of milk per day!

FAMILY ACTIVITIES:

- **Create a blender drink.** Blend 1–2 fruits + 1 cup low-fat milk (dairy or non-dairy) + ice cubes. Give your drink a silly name!
- **Make a fruit parfait.** In a clear cup: layer a handful of your child’s favorite chopped fruits with ½ cup plain yogurt and 1 tsp. of granola.
- Go online to www.mealsmatter.org to find more healthy snacks.

Healthy Hydration Challenge: Keep a log of how many healthy or sugary beverages you drink. A drink log, resources, healthy snacks and drink recipes can be found online at: www.healslo.com.

Read with your child:

- *You Have Healthy Bones!* by Susan Derkazarian
- *Click, Clack, Moo* by Doreen Cronin

CONVERSATION STARTERS:

You can review “Sugar Shockers” and “Healthy Snacks” resources with your kids:

- What is one fact you learned?
- What is one way your family can change their snacking habits?
- Which beverages do you drink during the day? How can you replace sugary beverages with healthier options?

¡Despégate con la leche!

Estimado padre: Su hijo/a ha participado en una lección “Sé un héroe de salud” (desarrollada por HEAL-SLO, que promueve la nutrición saludable y la vida activa en la costa central). Este programa localmente desarrollado suministra información para apoyar a niños y sus padres a establecer, promover, y modelar la nutrición saludable y los hábitos de la actividad física. ¡Que se diviertan y sean saludables!



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE TOMAR LA LECHE?

Su hijo/a ha sido introducido/a a MiPirámide, los Grupos Alimenticios, y los beneficios de escoger la leche (soya, almendra, arroz, etc.) en lugar de bebidas altamente azucaradas, tales como: soda, bebidas de jugo (menos de 100% jugo auténtico), y bebidas de energía. Las investigaciones han demostrado que uno de los factores de las tasas de obesidad infantil en EE UU es por tomar demasiadas bebidas azucaradas. Su hijo/a aprendió que:

- el calcio desempeña un papel importante en la construcción de huesos y dientes fuertes
- la leche tiene nutrientes que alimentan el cuerpo
- la leche puede usarse para crear un bocadillo saludable

HECHO SOBRE LA LECHE

¡Una sola vaca rinde unos 90 vasos de leche por día!

ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDAS

- **Crear una bebida en licuadora.** Licuar 1 – 2 frutas, 1 taza de leche grasa reducida (láctea o no láctea) y cubitos de hielo. ¡Darle un nombre chistoso a tu bebida!
- **Crear un parfait de frutas.** En una taza clara colocar un manojo de las frutas preferidas de su hijo/a, 1/2 taza de yogur sencillo, y 1 cucharada de granola.
- Consultar www.mealsmatter.org en línea para más bocadillos saludables.
- **Desafío de hidrato saludable.** Mantener un registro de las bebidas saludables y azucaradas que toman. Un registro de bebidas, recursos, bocadillos saludables, y recetas para bebidas pueden encontrarse en: www.healslo.com.

Leer con su hijo/a:

- *¡Tienes huesos saludables!* por Susan Derkazarian
- *Click, Clack, Moo* por Doreen Cronin

EMPEZANDO LA CONVERSACIÓN:

- Puede repasar los recursos “Asombros sobre el azúcar” y “Bocadillos saludables” con sus hijos.
- ¿Cuál es una manera en que su familia podría cambiar sus hábitos de bocadillos?
- ¿Cuáles bebidas toma durante el día? ¿Cómo puede reemplazar las bebidas azucaradas con opciones más saludables?

Sé un héroe de salud, un programa localmente desarrollado, ha sido creado por los miembros de la coalición HEAL-SLO Departamento de Salud Pública del Condado SLO, Universidad Estatal Politécnica California -San Luis Obispo, el Concilio Lechero de California, y la Oficina de Educación del Condado SLO. Los recursos/materiales han sido financiados por la Fundación Comunitaria del Condado SLO así que los asociados arriba mencionados. Para mayor información sobre esta campaña y otras iniciativas de HEAL-SLO favor de consultar www.healslo.com.