

WAKE UP! POWER UP!



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!

WHY IS BREAKFAST IMPORTANT?

Eating a healthy breakfast on a daily basis can be challenging for busy families, but a good breakfast is essential and very important for proper nutrition and growing children. Breakfast provides children with energy for play and learning, may help prevent children from becoming overweight, and makes them less hungry and irritable during class time.

WHAT’S IN A HEALTHY BREAKFAST?

- 1 serving fruit and/or vegetable
- 1 serving whole grain
- 1 serving low-fat protein or milk

According to the USDA MyPyramid guidelines, growing children should consume 1 ½ – 2 cups of both fruit and vegetables every day. Eating these for breakfast provides your child with the vitamins, minerals and fiber they need to grow, fight off infection, and feel full all day long.

Yummy Weekend Breakfast to Make as a Family

Kids can have fun in the kitchen by building their own burritos and selecting different toppings, such as: diced avocados, chopped tomatoes, or even leftover veggies from last night’s dinner.

Breakfast Burrito (serves one)

- 1 small whole wheat tortilla
- ¼ cup egg substitute or 1 egg

- ¼ cup chopped vegetables or salsa
- ¼ cup low-fat cheese, grated

Scramble egg and vegetable together. Add cheese and wrap in warm tortilla. Yum!

FUN FRUIT FACT

Did you know that bananas are actually a type of berry? Individual bananas are called “fingers” that grow in bunches called “hands”.

FUN FAMILY ACTIVITIES:

Read a Book: Pick a night when you have some time and read *The Ugly Vegetables* by Grace Lin.

Rainbow Ribbon Rock Out: Attach different colors of ribbons/streamers to a wooden spoon or spatula with tape. Ask your child to name the different colors of ribbons/streamers. Ask your child to name a fruit or vegetable of the same color. Put your favorite music on and dance with your streamer.

¡Despiértate con poder!

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!



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DESAYUNO?

Puede ser un reto para las familias ocupadas comer un desayuno saludable todos los días, pero un buen desayuno es imprescindible y muy importante para la nutrición debida y el crecimiento de los niños. El desayuno suministra a los niños la energía para jugar y estudiar, puede ayudarles a evitar el exceso de peso, y son menos molestos en clase por no tener hambre.

¿QUÉ CONTIENE UN DESAYUNO SALUDABLE?

- 1 porción de fruto y/o verdura.
- 1 porción de farináceo integral
- 1 porción de proteína o leche baja en grasa

De acuerdo con las directrices MiPirámide del USDA (Departamento de Agricultura de EE UU), los niños que crecen deben consumir 1 ½ – 2 tazas tanto de frutas como de verduras todos los días. Por comer estos en el desayuno, su hijo/a tendrá las vitaminas, minerales, y fibra que necesita para crecer, combatir la infección, y sentirse lleno/a todo el día.

Desayuno rico para fin de semana a preparar como familia

Los niños pueden divertirse en la cocina por hacer burritos ellos mismos y escoger verduras como aguacates o tomates, o hasta las verduras de la cena de la noche anterior, para poner encima.

Burrito de desayuno (1 porción)

- 1 tortilla chica de harina integral
- ¼ taza de sustituto de huevos o

- 1 huevo
- ¼ taza verduras picadas o salsa
- ¼ taza de queso bajo en grasa, rallado

Revolver el huevo con la verdura.

Agregar queso y envolver en la tortilla. ¡Sabor!

HECHO SOBRE LA FRUTA

El plátano es en verdad un tipo de baya. Los plátanos individuales se llaman “dedos” y crecen en “manos.”

ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDAS

Leer un libro: Una noche cuando tiene tiempo, leer *La Verdura Fea* por Grace Lin.

Arco iris de cintas o serpentinatas: Juntar a una cuchara de madera o una espátula cintas o serpentinatas de diferentes colores. Pedir a su hijo/a que nombre los colores de las cintas/serpentinatas. Luego pedirle que nombre una fruta o verdura del mismo color. Tocar su música favorita y bailar con las serpentinatas.

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.