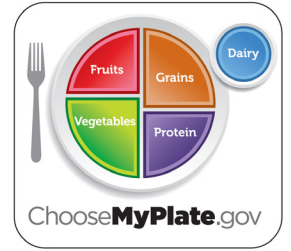


10 tips

Nutrition
Education Series

make celebrations fun, healthy & active



10 tips to creating healthy, active events

Eating healthy and being physically active can be a fun part of parties and events. Great gatherings are easy to do when tasty, healthy foods from all the food groups are offered in a fun, active environment. Above all, focus on enjoying friends and family.

1 make healthy habits part of your celebrations

Food and beverages are a part of an event, but they do not have to be the center of the occasion. Focus on activities to get people moving and enjoy being together.

2 make foods look festive

Decorate foods with nuts or seeds or use new shapes for vegetables. Add a few eye-catching fruits to a favorite dish, serve up a new recipe, or add a sprinkle of almonds or green onions to add just an extra something.

3 offer thirst quenches that please

Make fun ice cubes from 100% juice or add slices of fruit to make water more exciting. Create a "float" by adding a scoop of low-fat sorbet to seltzer water.

4 savor the flavor

Take time to pay attention to the taste of each bite of food. Make small changes in your old recipes or try dishes from another culture to liven things up.

5 use ChooseMyPlate.gov to include foods from the food groups for your party

Offer whole-grain crackers, serve a spicy bean dip and a veggie tray, make fruit kabobs, layer yogurt and fruit to create a sweet parfait. Use whole grains and veggies to make a savory, healthy salad.

6 make moving part of every event

Being physically active makes everyone feel good. Dancing, moving, playing active games, wiggling, and giggling add fun to any gathering.

7 try out some healthier recipes

Find ways to cut back on sugar, salt, and fat as you prepare your favorite recipes. Try out some of the recipes on ChooseMyPlate.gov.

8 keep it simple

Have others participate by contributing a prepared dish, helping with the clean up, or keeping the kids active and moving.

9 shop smart to eat smart

Save money by offering foods that fit your budget. Buy in-season produce when it costs less and tastes better. Plan in advance and buy foods on sale.

10 be a cheerleader for healthy habits

It's never too early for adults to set an example. Keep in mind that children follow what the adults around them do—even at parties.



10 consejos Serie de educación en nutrición

haga que las fiestas sean divertidas, saludables y activas



10 consejos para crear eventos saludables y activos

Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo puede ser una parte divertida de fiestas y eventos. Es fácil preparar reuniones exitosas cuando se ofrecen comidas saludables y sabrosas de todos los grupos alimenticios en un ambiente divertido y activo. Por sobre todo, preste atención a disfrutar sus amigos y familiares.

1 haga que hábitos saludables sean parte de sus fiestas

Las comidas y bebidas son parte del evento pero no tienen que ser el centro de la ocasión. Preste atención a actividades para que la gente esté activa y disfrute estar juntos.

2 haga que las comidas parezcan festivas

Decore las comidas con nueces o semillas o use nuevas formas para los vegetales. Agregue algunas frutas atractivas a un plato favorito, sirva una nueva receta o agregue almendras o cebollines para agregar algo extra.

3 ofrezca bebidas atractivas

Prepare cubitos de hielo divertidos con un 100% de jugo o agregue rodajas de frutas para que el agua sea más interesante. Prepare un "batido" agregando una cucharada de sorbete con baja grasa al agua carbonatada.

4 disfrute el sabor

Tómese el tiempo para prestar atención al sabor de cada bocado de comida. Introduzca pequeños cambios a sus viejas recetas o pruebe platos de otra cultura para mejorar las cosas.

5 use ChooseMyPlate.gov para incluir comidas de los grupos alimenticios en su fiesta

Sirva galletas de granos integrales, sirva una salsa picante de frijoles y una bandeja de vegetales, prepare brochetas de frutas, haga un postre poniendo capas de yogur y frutas. Use granos integrales y vegetales para preparar una ensalada sabrosa y saludable.

6 haga que el movimiento sea parte de todos los eventos

Estar físicamente activos hace que todos se sientan bien. Bailar, moverse, juegos activos, contonearse y sonreír agregan diversión a cualquier reunión.

7 pruebe recetas más saludables

Descubra maneras de reducir el azúcar, la sal y la grasa mientras prepara sus recetas favoritas. Pruebe algunas de las recetas que aparecen en ChooseMyPlate.gov.

8 simplifique las cosas

Haga que otros participen contribuyendo un plato preparado, ayuden con la limpieza o mantengan activos y en movimiento a los niños.

9 compre con inteligencia para comer con inteligencia

Ahorre dinero al ofrecer alimentos que estén dentro de su presupuesto. Compre vegetales de estación cuando cuestan menos y tienen mejor sabor. Planifique con anticipación y compre alimentos en oferta.

10 defienda los hábitos saludables

Nunca es demasiado temprano para que los adultos sean un ejemplo. Tenga en cuenta que los niños copian lo que hacen los adultos, incluso en las fiestas.

