



Newsletter No. 2 Fruits & Vegetables

Healthy K.I.D.S. Lesson Plan

OBJECTIVES:

- Students will list various fruits and vegetables by colors (red, orange/yellow, green, blue/purple).
- Students will identify three (3) healthy snacks with fruits and vegetables.
- Students will identify one (1) physical activity to do by yourself, one (1) physical activity to do with other kids and one (1) physical activity to do with family.
- Students will list three (3) other names for sugar.

TIME FRAME:

- 30 minutes, longer with use of optional activities.
- Time frame will vary with number and age of students.

GRADE LEVEL:

- Middle school

SUGGESTED MATERIALS:

- Healthy K.I.D.S. newsletter number 2 — Fruits and Vegetables.
Note: This newsletter is also available in Spanish
- Food labels listing different names for sugar. Some ideas: soda, juice drinks, sports drinks, peanut butter, cookies, candy, yogurt, ice cream, tomato ketchup, canned carrots
- Paper and pencils or pens

LEARNING ACTIVITIES:

- Review highlights of the Healthy K.I.D.S. newsletter number 2 — Fruits and Vegetables. Discuss phytochemicals and different colored fruits and vegetables.
- Refer to activity page in Healthy K.I.D.S. Have each student make his or her own activity pyramid for the week. Have each student list activities to increase in their daily routine and those to be done at least 2–3 times a week. To track improvement, have students repeat at the end of the school year.
- Bring in food labels with different added sugars. Group students and have the groups identify different sources of sugar in foods.

(over)



OPTIONAL ACTIVITIES:

- Break the class into groups of colors (red, orange/yellow, green and blue/purple). Help each group to research different fruits or vegetables in their color group, what vitamins and minerals they have and what they do for the body. Have each group report its findings to the class.
- Take students on a trip to the market to see different vegetables and find juices that have 100% juice.
- Have students make a poster with pictures from the different color groups of fruits and vegetables and display in the classroom.

FOLLOW UP:

- Distribute Healthy K.I.D.S. newsletter number 2 — Fruits and Vegetables to each student to take home and share with their family.
- Repeat exercise pyramid at the end of the school year.



ADDITIONAL RESOURCES:

For additional nutrition information:

- Nutrition.gov provides easy access to the best food and nutrition information from across the federal government. www.nutrition.gov

To encourage physical activity:

- VERB — a promotion campaign coordinated by the Centers for Disease Control to increase physical activity among young people ages 9 through 13. www.verbnow.com

For additional teaching materials and programs:

- Check the, “educators” and “resources” links of USDA's team nutrition website. www.fns.usda.gov/tn
- Shaping America’s Youth has the latest information on programs and community efforts to increase physical activity and improve nutrition across the United States. www.shapingamericasyouth.com

For information on how to eat 5 or more fruits or vegetables per day:

- Division of Nutrition and Physical Activity, Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5ADay
- Produce for Better Health Foundation www.5aday.com

The Children’s Health Fund
215 West 125th Street, 3rd Floor
New York, NY 10027
212-535-9400 ★ www.childrenshealthfund.org

Healthy K.I.D.S. is a project which brings simple, kid-friendly nutrition and fitness information to kids and the adults in their lives. English and Spanish materials were created by clinicians of The Children’s Health Fund’s National Network.

Healthy K.I.D.S. materials may be reproduced in entirety. ★ © 2005 The Children’s Health Fund.



THE Children's Health FUND



Healthy K.I.D.S. Newsletter

Knowledge Improving Diet and Strength



There are thousands of different foods, so it can be hard to figure out what you need to eat to stay healthy! Lucky for us, most foods can be divided into 4 kinds: **Carbohydrates, Fruits and Vegetables, Milk and Dairy, and Protein.** Each issue of Healthy K.I.D.S. talks about a different food group, so look out for the other issues!

Fruits and Vegetables — Five a Day Is The Healthy Way!

Try to eat at least five servings of fruits and vegetables every day to stay healthy! Fruits and vegetables have lots of vitamins and minerals that your body needs.

They also have powerful "stuff" called **phytochemicals** (fight-o-kem-i-kals) which give fruits and vegetables their bright colors! Phytochemicals help your body fight off sickness and disease!!



by choosing at least

different colored fruits & vegetables at every meal. Here are some ideas:

RED

- Beets
- Cranberries
- Raspberries
- Red Apples
- Red Bell Peppers
- Strawberries
- Tomatoes
- Watermelon

ORANGE/ YELLOW

- Cantaloupe
- Carrots
- Corn
- Mango
- Oranges
- Papaya
- Peaches
- Pineapple
- Sweet Potatoes

GREEN

- Broccoli
- Cabbage
- Green Peas or Beans
- Greens (collard, kale, turnip)
- Kiwi
- Lettuce
- Spinach
- Okra

BLUE- PURPLE

- Blackberries
- Blueberries
- Eggplant
- Plums
- Red/Purple Grapes

Can you think of some other fruits or vegetables to add? Write them in the blanks!

Lots of juice drinks are mostly sugar and water! Try to drink only juices that say 100% juice on the label.

Get an adult to help you make a fruit smoothie at home! In a blender, try mixing some fruit, like banana, strawberries or pineapple, with 100% juice and ice. You can even throw in some yogurt to make it creamy!



any foods have added sugar.

Too much sugar is bad for your teeth and can make you gain weight. You might not even know it's there, because sometimes sugar is listed under a different name on the label.

Can you tell which of the names below are really sugar? Be a sugar detective and look for sugar where it hides!

NOT sugar: soy lecthin, yeast extract, canola oil, corn starch and aspartame (an artificial sweetener). Everything else is another name for sugar!



It's easy to add more fruits and veggies — even at a fast food place!

- ★ Add lettuce, tomato, onion or pickle to your burger or chicken.
- ★ Have a salad with your meal instead of fries.
- ★ Order pizza with peppers, mushrooms, broccoli or even fruit. Or get a plain pizza and add some veggies at home!



- ★ Choose dried fruit like apricots, bananas, or raisins instead of candy.
- ★ Eat carrots or celery sticks with your lunch instead of chips.
- ★ Eat a piece of fruit for a snack.
- ★ Try dipping raw vegetables with low-fat dressing, peanut butter, or salsa.



What is exercise? Exercise is moving your arms and legs enough to make your heart beat hard and fast. It gives you energy and keeps you healthy.

- ★ Always have an adult nearby when you are warming up or exercising. Safety comes first!
- ★ It's important to stretch 5 – 10 minutes before exercise.
- ★ Make sure you stop, rest and drink water if you start to feel dizzy or queasy or have any pain.
- ★ Keep your body cool by drinking lots of water while you exercise.



Choose from the following activities each week to have fun and be fit!

By Yourself

- Dance to music
- Do cartwheels, sit-ups or jumping jacks
- Walk or jog to a friend's house
- Practice basketball



With Family

- Go on a walk together
- Run and play outside or at the park
- Turn the TV off for a day



Cut Down On

- Watching TV and videos
- Playing computer and video games
- Sitting for more than 30 minutes at a time

Tip: take a 10 minute activity break every hour while sitting



2-3 Times a Week To Stretch and Get Strong

- Dance
- Yoga
- Karate
- Pull-ups and push-ups
- Sit-ups
- Swinging
- Tumbling
- Warm up exercises

With Other Kids

- Dance to music
- Play active games like catch or tag
- Join a sports team at school, sports club, or the park



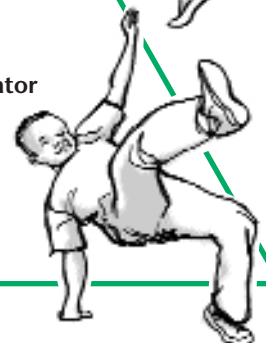
3-5 Times a Week Games and Activities (at least 20 minutes)

- Biking
- Jump rope
- Basketball
- Kickball
- Swimming
- Running or fast walking
- Baseball
- Flag Football
- Skating
- Frisbee
- Soccer



Everyday (as often as you can)

- Play outside
- Ride a bike
- Help around the house
- Take a walk
- Take the stairs instead of the elevator
- Walk to the store
- Pick up your things



Adapted from the President's Council on Fitness and Sports.

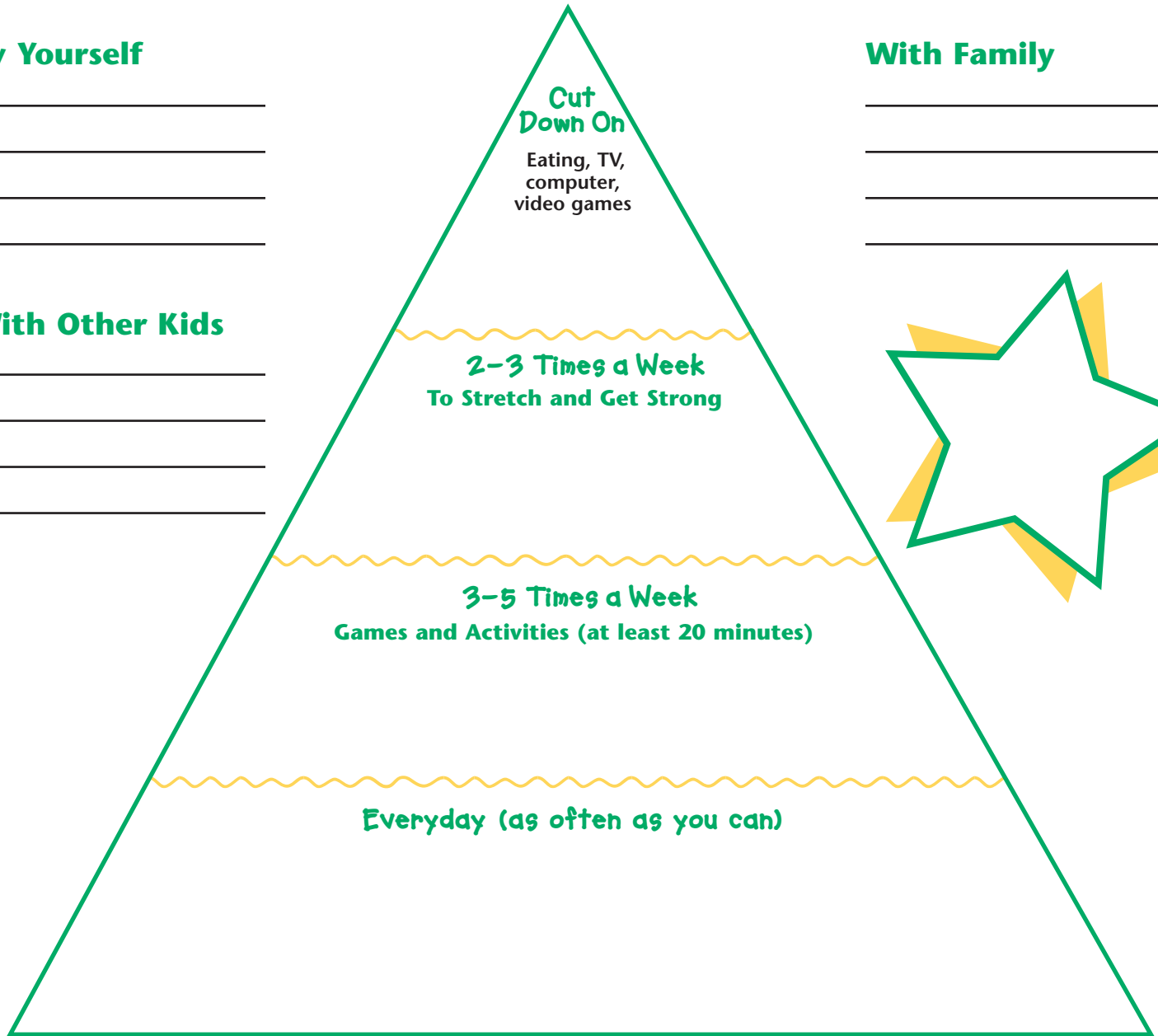
Made possible by a grant from **MetLife Foundation**

Think about the activities you do in a week. Use the Kids Activity Pyramid to match each activity to its box. Then, write or draw your activities in the pyramid.

By Yourself

With Family

With Other Kids



BOOKSHELF

Here are some books you and your family can find at the library or bookstore to learn more about nutrition and fitness!

- ★ The Science Chef: 100 Fun Food Experiments and Recipes for Kids, by Joan D'Amico.
- ★ 365 TV-Free Activities You Can Do with Your Child, by Steve and Ruth Bennett.

- ★ It's Disgusting and We Ate It! True Food Facts From Around the World and Throughout History, by James Solheim.
- ★ Healthy Eating & Physical Activity Across Your Lifespan: Helping Your Child (Tips for Parents), by the National Institutes of Health. Available free of charge by calling 1-877-946-4627.





Ana, 12

I went to a nutrition and fitness class at my school after the nurse gave me a physical and talked to me about my weight. She said I needed to learn how to take better care of myself.

I knew I was a little overweight, but I never really thought about it. In the group I learned what choices I could make to eat better and how important it is to exercise.

Also the word exercise used to make me think that it would be tough and hard to do. I learned that exercise can be fun and good for you at the same time. I used exercise bands to stretch and move and that was my favorite part of the class. I also learned that eating fruit and drinking more water is good for you and you don't have to eat low fat food or fat free food all the time to lose weight! Learning how to take better care of my body helps me feel better about myself.

Ana

— TV Turnaround

Too much TV can lead to poor learning or health problems like being overweight. Setting limits and keeping an eye on what your children watch can turn

TV into a way for the whole family to learn together. **Most doctors recommend no more than 2 hours of TV a day for children.**

Tips for healthy TV watching habits:

- Let TV be a reward for good behavior. For example — No TV until homework and chores are done.
- Help your child to be active — limit time watching TV and playing video games to 2 hours a day.
- Help your child pick the programs he or she wants to watch.
- Talk with your child about what he or she watches on TV.
- Only turn on the TV when you are watching a program.
- Turn the TV off during meals.
- Choose one day a week for your family to be "TV Free." Instead of watching TV, play games, read, or go for a walk together.

Turn your favorite show into a workout!



- Each player writes down an exercise, like jumping jacks, sit-ups or push-ups on a piece of paper.
- Fold the papers and put them in a hat.
- While watching TV, each person picks an activity out of the hat.
- During the TV ads, each player does his or her exercise until the ads are over.
- When everyone is done, fold the papers and put them back into the hat.
- Start over with the next ad!





Healthy K.I.D.S.

VOLUME 1, NO. 2 * ENGLISH

Healthy K.I.D.S. is a project which brings simple, kid-friendly nutrition and fitness information to kids and the adults in their lives.



English and Spanish newsletters were created by clinicians of the National Children's Health Project Network of The Children's Health Fund.



For additional information, contact:
The Children's Health Fund
317 East 64th Street
New York, NY 10021
www.childrenshealthfund.org



© 2003 The Children's Health Fund.
May be reproduced in entirety.

Made possible by a grant from

MetLife Foundation

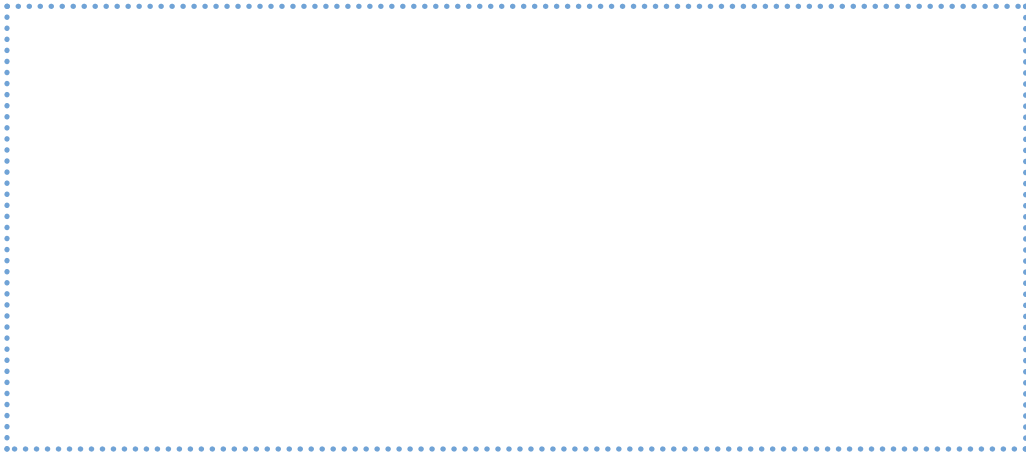
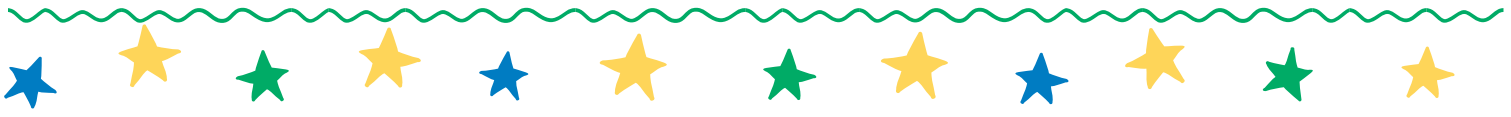
Healthy K.I.D.S. Newsletter

Knowledge Improving Diet and Strength



Healthy K.I.D.S.

- ★ Food Group Fun – Fruits and Vegetables – Five a Day Is the Healthy Way
- ★ Liquid Lookout – Just Juice ★ Sugar Detective
- ★ Brighten up Fast Food and Snacks with Fruits and Vegetables
- ★ Move Your Body – Activity Pyramid
- ★ Activity Page – Make Your Own Activity Pyramid
- ★ Grown Up Corner – TV Turnaround ★ TV Magic
- ★ Spotlight ★ Fun Facts



THE Children's Health FUND

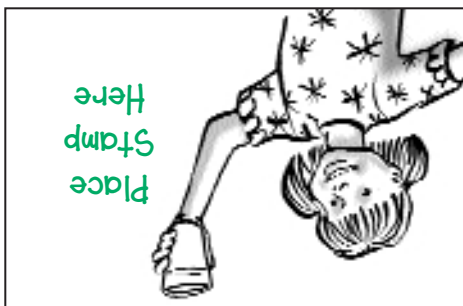


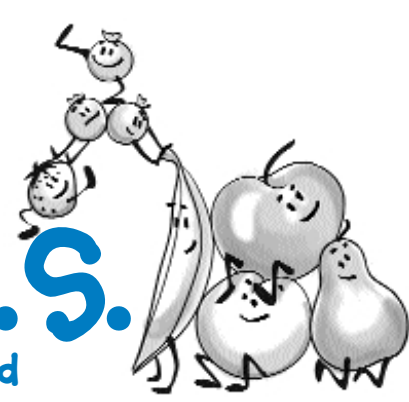
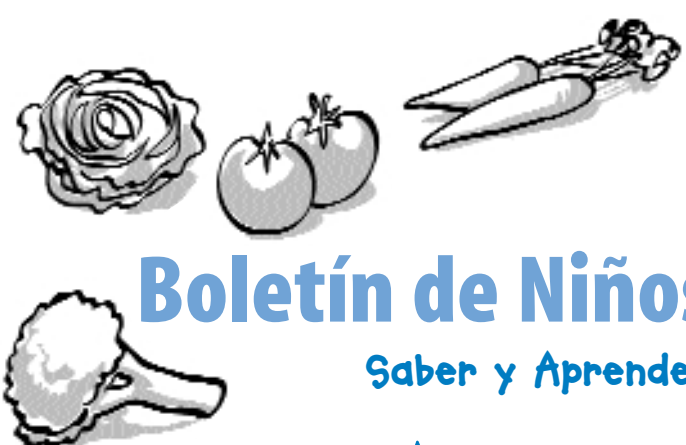
New York, NY 10021

317 E 64th Street

The Children's Health Fund

Healthy K.I.D.S. Newsletter
Knowledge Improving Diet and Strength





Boletín de Niños S.A.NO.S.

Saber y Aprender sobre NutriciOn y Salud



Hay miles de alimentos diferentes, por ello es difícil saber qué necesitas comer para estar sano. Afortunadamente la mayoría de los alimentos pueden clasificarse en 4 grupos: **Carbohidratos, Frutas y Vegetales, Leche y derivados y Proteínas.** Cada boletín de Niños S.A.NO.S. trata sobre un grupo de alimentos. ¡Busca la siguiente edición!

Frutas y Vegetales: ¡Cinco por día es lo más sano! Intenta consumir al menos cinco porciones de frutas y vegetales cada día para estar sano. Las frutas y los vegetales contienen muchas de las vitaminas y los minerales que tu cuerpo necesita.

Contienen además algo poderoso llamado **Fitoquímicos**, que les dan el color característico a las frutas y los vegetales. Los Fitoquímicos ayudan al organismo a luchar contra las enfermedades.



eligiendo al menos

frutas y vegetales de diferente color en cada comida. Estas son algunas ideas:

Rojo

- Remolachas
- Frambuesas
- Manzanas Rojas
- Ají Morrón
- Fresas
- Tomates
- Sandía
- _____
- _____
- _____
- _____

Anaranjado/ Amarillo

- Cantalupe
- Zanahorias
- Maíz
- Mango
- Naranjas
- Papaya
- Duraznos
- Piña
- Batatas
- _____

Verde

- Brócoli
- Repollo
- Arvejas
- Vegetales de hojas verdes (col, nabos, etc)
- Kiwi
- Lechuga
- Espinaca
- Ocra
- _____
- _____

Azul/ Morado

- Moras
- Arándanos
- Berenjena
- Ciruelas
- Uvas rojas moradas
- _____
- _____
- _____

¿Se te ocurre algún otro vegetal para agregar? Escríbelos en los espacios en blanco.

La mayoría de los jugos están hechos de azúcar y agua. Trata de consumir jugos que digan 100% Jugo en la etiqueta.

Pide ayuda a un adulto para preparar un batido de fruta en casa.

Mezcla frutas como banana, fresas o piña con 100% jugo y hielo en la licuadora. Puedes agregar yogurt para hacerlo más cremoso.



Muchos alimentos tienen azúcar añadida

Demasiada cantidad de azúcar es malo para tus dientes y puede hacerte subir de peso. Quizás no sepas que está allí porque a veces el azúcar aparece bajo otros nombres en las etiquetas.

¿Podrías descubrir cuáles de estos nombres son en realidad azúcar? Conviértete en el detective Azúcar y busca el azúcar donde esté oculto.

No son azúcares: Lectina de soja, levadura, aceite de canola, fécula de maíz y aspartamo (edulcorante artificial). Los demás son los diferentes nombres que tiene el azúcar.



Es fácil agregar frutas y vegetales, aun en los lugares de comidas rápidas.



★ Agrega lechuga, tomate, cebolla o pepinillos a tu hamburguesa o pollo.



★ Pide una ensalada para acompañar tu comida en vez de papitas fritas.

★ Pide pizza con ajíes, champignones o brócoli o con frutas. ¡Ordena una pizza sencilla y añádede algunos vegetales en casa!



★ Elige frutas desecadas como damascos, bananas o pasas de uva en vez de dulces.

★ Come zanahorias o bastones de apio con tu almuerzo en vez de chips.

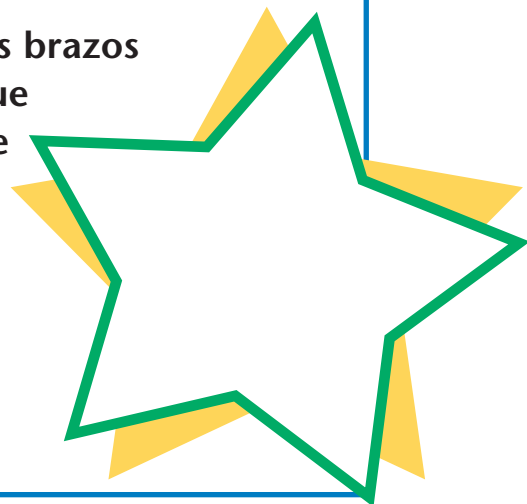
★ Come fruta en tus colaciones.

★ Prueba vegetales crudos untados con condimento de ensaladas de bajo contenido graso, mantequilla de maní o salsa.



¿Qué es el ejercicio? El ejercicio es mover tus brazos y tus piernas lo suficiente como para hacer que tu corazón lata fuerte y rápidamente. Esto te da energía y te mantiene saludable.

- ★ Siempre realiza ejercicios bajo la supervisión de un adulto. La seguridad es lo primero.
- ★ Es importante estirarse de 5 a 10 minutos antes de hacer ejercicios.
- ★ Para, descansa y bebe agua si te sientes mareado o adolorido.
- ★ Mantén tu cuerpo fresco, bebe agua mientras ejercitas.



Elige cada semana una de las siguientes actividades para divertirte y ejercitar.

Solo

- Baila al compás de la música
- Haz maromas, abdominales o salta
- Camina o trota hacia la casa de algún amigo
- Juega baloncesto



En Familia

- Den un paseo juntos
- Corran o jueguen al aire libre
- Apaguen la televisión por un día



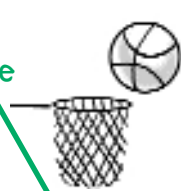
Con otros niños

- Baila al compás de la música
- Juega juegos activos como la mancha o las carreras
- Participa en un deporte de equipo en la escuela, en el club o en el parque.



Disminuye

- Ver televisión y videos
- Jugar juegos de computadora o videojuegos
- Sentarte por más de 30 minutos seguidos



Consejo: tómate 10 minutos de recreo activo cada hora mientras estás sentado

**2-3 veces por semana
Para ayudarte a elongar y fortalecerte**

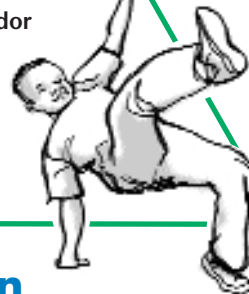
- Baile
- Yoga
- Karate
- Fuerza de brazos
- Abdominales
- Columpiarse
- Maromas
- Ejercicios de precalentamiento

**3 a 5 veces por semana
Juegos y Actividades (al menos 20 minutos)**

- Andar en bicicleta
- Nadar
- Patinar
- Saltar a la soga
- Correr o Caminar rápidamente
- Balón-cesto
- Beisbol- Football
- Lanzar Disco
- Patear pelota
- Football
- Futbol

Todos los días (tanto como sea posible)

- Jugar al aire libre
- Andar en bicicleta
- Ayudar en la casa
- Dar un paseo
- Subir o Bajar escaleras en vez de usar el elevador
- Ir caminando a la tienda
- Recoger tus cosas



Adaptado de President's Council on Fitness and Sports.

Hecho posible gracias a la subvención de **MetLife Foundation**



Piensa en las actividades que realizas durante la semana. Utiliza la Pirámide de Actividades para ubicar cada actividad en su casilla. Luego anota tus actividades en la pirámide.

Solo

En familia

Disminuye

Comer,
televisión,
computadora,
videojuegos

Con otros niños

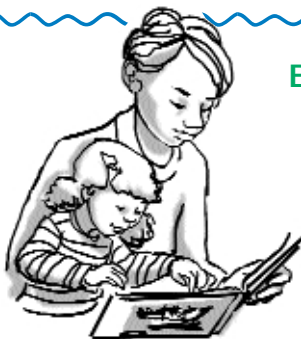
2-3 veces por semana
Para ayudarte a elongar y fortalecer

3 a 5 veces por semana
Juegos y Actividades (al menos 20 minutos)

Todos los días (tanto como sea posible)



BIBLIOTECA



Estos son algunos libros que tú y tu familia pueden encontrar en la biblioteca o librería para aprender más acerca de la nutrición y los ejercicios.

- ★ *Vamos a Jugar*, por Clarissa Bell and Jose Sanchez.
- ★ *Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda la Vida: Cómo ayudar a su hijo*, por National Institutes of Health. Disponible gratis por llamar al 1-877-946-4627.



Ana, 12 años

Participé de una clase de nutrición y ejercicios luego de que la enfermera de la escuela me revisara y me hablara sobre mi peso.

Me dijo que necesitaba cuidarme más.

Yo sabía que estaba un poco excedida de peso pero nunca le di importancia. En el grupo aprendí cuáles son las mejores elecciones para comer mejor y lo importante que es hacer ejercicios. La palabra ejercicios me

hacía pensar siempre en algo difícil y duro de hacer. Aprendí que el ejercicio puede ser divertido y al mismo tiempo bueno para tí. Mi parte favorita de la clase fue hacer elongación con bandas elásticas. También aprendí que consumir frutas y beber más agua es bueno para mí y que no tienes que consumir alimentos bajos en grasa o totalmente desgrasados todo el tiempo para perder peso. Cuidar mi cuerpo me ayuda a sentir mejor conmigo misma.

Ana

— Televisión en Reversa

Ver demasiada televisión puede producir problemas de aprendizaje o de salud como el sobrepeso. Fijar límites y controlar los programas que ve su hijo

puede transformar a la televisión en un medio de aprendizaje familiar. Los doctores recomiendan no más de 2 horas de televisión por día para los niños.

Consejos para ver la televisión sanamente

- Haga que la televisión sea una recompensa por el buen comportamiento. Por ejemplo: No se puede ver la televisión hasta que las tareas escolares o domésticas estén terminadas.
- Ayude a que su hijo se mantenga activo, limite la televisión y los videojuegos a dos horas por día.
- Ayude a su hijo a elegir los programas que quiere ver.
- Hable con su hijo sobre los programas que ve en la televisión
- Sólo encienda el televisor cuando usted vaya a ver un programa.
- Apague el televisor durante las comidas.
- Elija un día en la semana como "Día sin televisión". En vez de ver televisión, jueguen, lean o den un paseo juntos.

Transforma tu programa favorito en ejercicio



- Cada jugador anota un ejercicio como saltar, hacer abdominales o fuerza de brazos en un papel.
- Dobla los papeles y ponlos en un sombrero
- Mientras ven la televisión, cada persona saca una actividad del sombrero.
- Durante los comerciales, cada jugador hace el ejercicio que le tocó hasta que terminan los comerciales.
- Cuando todos terminan, doblan los papeles y los ponen nuevamente en el sombrero.
- ¡Empiecen de nuevo en los siguientes comerciales!





Niños S.A.NO.S.

VOLUMEN 1, NO. 2 * ESPAÑOL

Niños S.A.No.S. es un proyecto que brinda información sobre nutrición y aptitud física en términos simples y amenos para los niños y los adultos que los cuidan.



Los boletines en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Children's Health Project Network de The Children's Health Fund.



Para más información, dirigirse a:
The Children's Health Fund
317 East 64th Street
New York, NY 10021
www.childrenshealthfund.org



© 2003 The Children's Health Fund.
Puede ser reproducido en su totalidad.

Hecho posible gracias a la subvención de

MetLife Foundation

Niños S.A.NO.S.

Saber y Aprender sobre NutriciOn y Salud

de Niños S.A.NO.S.

- ★ Grupos de Alimentos – Frutas y Vegetales – Cinco por día es lo más sano
- ★ ¡Cuidado con los Líquidos! – Sólo Jugo ★ El detective Azúcar
- ★ Mejora las comidas rápidas y las colaciones con Frutas y Vegetales
- ★ Muévete – Pirámide de Actividades
- ★ Hoja de Actividades – Crea tu propia Pirámide de Actividades
- ★ Rincón del Crecimiento – Televisión en Reversa
- ★ Televisión mágica ★ Experiencias personales ★ Curiosidades



THE Children's
Health FUND



New York, NY 10021

317 E 64th Street

The Children's Health Fund

Niños S.A.NO.S.

Saber y Aprender sobre NutriciOn y Salud

