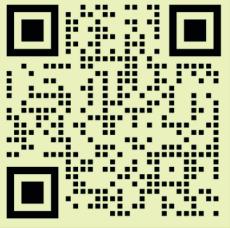




HEALTHY EATING



itstimetexas.org/ssh
RESOURCES
Free Fitness & Nutrition Classes
Free Telehealth Coaching
Education Materials
Related Links and Resources



FOLLOW US!
@itstimetx

Fill your plate with a rainbow of fruits and veggies to get a wide range of vitamins and minerals for a healthier you!

NUTRITIOUS & DELICIOUS

Hey there, young food explorers!

Discovering the world of healthy eating is an exciting adventure that benefits everyone, no matter your age! By enjoying a variety of delicious foods, you can nourish your body with all the goodness it needs.

Let's embark on a journey to explore the wonders of a balanced diet:



Fill your plate with a rainbow of fruits, veggies, grains, protein, and dairy every day. Each food group brings a special set of nutrients that helps your body stay strong and energized.



Help out in the kitchen by washing fruits and veggies, adding tasty seasonings to dishes, helping plan meals, or even setting the table! Cooking together can make healthy eating fun and engaging.

Eating a balanced diet offers incredible benefits along the way:

- Strengthens and supports your muscles and bones, making you feel powerful and ready for any adventure.
- Boosts your immunity, helping to keep you healthy and strong.
- Maintains healthy digestive function, so you can feel your best from the inside out.
- Supports healthy growth in kids, ensuring they have all the nutrients they need to thrive.
- Keeps your skin, teeth, and eyes shining with health.

So, grab your apron and embark on this delicious journey of discovering wholesome foods. Let's fill our plates with vibrant colors and savor the taste of a healthy, balanced diet!

RECIPE: MONSTER POP

Ingredients:

- 1 cup spinach, raw
- 2 bananas
- 1 cup pineapple
- 1 1/4 cup water
- 1/2 cup plain Greek yogurt
- 2 Tbsp honey, to taste

What you'll need:

- Blender
- Popsicle mold
- Popsicle sticks

1. Add all ingredients to a blender. Blend until smooth.

2. Pour the liquid into a popsicle mold and freeze for at least four hours.

3. To remove the popsicles, run under cold water for 10 seconds until the popsicles pull away easily from the molds.

ENJOY!



**IT'S
TIME
TEXAS**

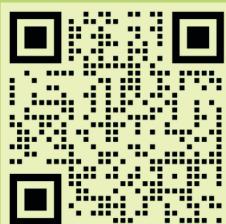
**Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano**



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



itstimetexas.org/ssh
RECURSOS

Clases gratuitas de ejercicio físico y nutrición, materiales educativos gratuitos de asesoría de salud a distancia, enlaces y recursos relacionados.



SÍGANOS
@itstimetx

Llenen sus platos con los colores del arco iris agregando frutas y vegetales variados para obtener una amplia gama de vitaminas y minerales y estar más saludable.

NUTRITIVA Y DELICIOSA

¡Hola, jóvenes exploradores de alimentos! Descubrir el mundo de la alimentación sana es una aventura apasionante que beneficia a todos, ¡independientemente de su edad! Disfrutando de una variedad de alimentos deliciosos, pueden nutrir su cuerpo con todo lo bueno que necesita. Emprendamos un viaje para explorar las maravillas de una dieta equilibrada:



Llena tu plato con los colores del arco iris compuesto por frutas, vegetales, cereales, proteínas y lácteos todos los días. Cada grupo de alimentos aporta un conjunto especial de nutrientes que ayudan a tu cuerpo a mantenerse fuerte y con energía.



Ayuda en la cocina lavando la fruta y los vegetales, añadiendo sabrosos condimentos a los platos, ayudando a planificar las comidas o incluso poner la mesa. Cocinar juntos puede hacer que comer sano sea divertido y atractivo.

Llevar una dieta equilibrada ofrece increíbles beneficios a largo y corto plazo:

- Tonifica y fortalece los músculos y los huesos, haciéndote sentir fuerte y preparado para cualquier aventura.
- Refuerza tu inmunidad, ayudándote a mantenerte saludable y fuerte.
- Mantiene una función digestiva saludable, para que puedas sentirte mejor desde dentro.
- Favorece el crecimiento sano de los niños, garantizando que tengan todos los nutrientes que necesitan para desarrollarse.
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos brillantes de salud.

Así que cojan su delantal y láncense a este delicioso viaje para descubrir alimentos sanos. ¡Llenemos nuestros platos de colores vibrantes y saboreemos el gusto de una dieta sana y equilibrada!

RECETA: MONSTER POP

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas crudas
- 2 plátanos
- 1 taza de piña
- 1 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de yogur griego natural y cucharadas de miel al gusto.

1. Añadir todos los ingredientes a la batidora. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Verter el líquido en un molde para paletas y congelar durante al menos 4 horas.

3. Para desmoldar las paletas, se deben pasar por agua fría durante 10 segundos hasta que se despeguen fácilmente de los moldes.

Qué se necesita:

- Batidora
- Molde para paletas y palitos

¡DISFRUTA!



**IT'S
TIME
TEXAS**

**Sweet Summer Habits
Mis Hábitos de Verano**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA siglas en inglés). El logo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés). USDA no respalda bienes, servicios o empresas.