

Nutrition News Families Can Use



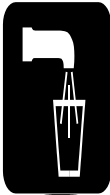
Noticias de la Nutrición que las Familias Pueden Usar

Make Better Beverage Choices *



What you drink is as important as what you eat. Many beverages contain added sugars and offer little or no nutrients.

- Water is always convenient. Fill a clean, reusable water bottle and toss it in your bag to quench your thirst throughout the day. Reusable bottles are also easy on the environment.
- Drink water instead of sugary drinks when you're thirsty. Regular soda, energy or sports drinks, and other sweet drinks usually contain a lot of added sugar, which provides more calories than needed.
- Drink water with and between your meals. Adults and children take in about 400 calories per day as beverages—drinking water can help you manage your calories.
- When water just won't do—enjoy the beverage of your choice, but just cut back. Remember to check the serving size and the number of servings in the can, bottle, or container. Select smaller cans or cups instead of large or supersized options.



**From USDA DG Tip Sheet No. 19
English and Spanish versions
Find more tips at:
www.choosemyplate.gov*

This week, some children had the opportunity to sample a green smoothie.

Green Smoothie

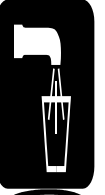
- 1 cup non-fat milk
- 1/2 cup each plain and vanilla yogurt
- 1 banana and/or pear
- 2 large handfuls fresh spinach

Place all ingredients in blender and blend until smooth.

Seleccione sus bebidas saludablemente*

Lo que bebes es tan importante como lo que comes. Muchas bebidas contienen azúcar y ofrecen pocos o casi ningún nutriente.

- El agua es siempre conveniente. Llena una botella reusable limpia con agua y ponla en tu bolsa para cuando estés sediento. Las botellas reusable también protegen el medio ambiente.
- Cuando tengas sed, bebe agua en vez de bebidas azucaradas. Las gaseosas o refrescos, bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas contienen mucha azúcar, estas bebidas contienen más calorías de las que necesitas.
- Bebe agua con las comidas y entre las comidas. Los adultos y los niños beben cerca de 400 calorías por día, beber agua podría ayudarte a manejar tus calorías.
- Cuando no desees agua, disfruta tu bebida favorita pero en pocas cantidades. Recuerda chequear el número de porciones en la etiqueta de la lata, botella o vaso. Selecciona envases pequeños en vez de los grandes.



Esta semana, algunos niños tuvieron la oportunidad de probar un batido verde.

Verde Batido

- 1 taza de leche o sin grasa
- 1/2 taza cada yogur natural y vainilla
- 1 plátan y/o pera
- 2 puñados grandes de espinacas frescas

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle hasta que esté suave.