



J A N U A R Y 2 0 1 7

SFE Newsletter

Putting Child Nutrition First

HAPPY NEW YEAR

Welcome to the NEW YEAR of 2017!!

Let's begin this year with the right healthy choices!

The month of January is filled with several Healthy Food Days!

All Month: Fiber Focus Month

❖ **Bulk up on fiber to improve blood sugar and cholesterol.**

January 6th: Bean Day

❖ **Increase protein & decrease risk of heart disease.**

January 9th: Apricot Day

❖ **Apricots are excellent sources of Vitamins A & C and Fiber.**

January 19th: Popcorn Day

❖ **Popcorn is a great snack! Low in fat and it is whole grain rich.**

January 21st: Granola Bar Day

❖ **Great source of fiber for energy.**

January 24th: Peanut Butter Day

A spoon of peanut butter gives you high amount of protein with powerful antioxidants to promote good health



Try out some of these New Year Resolutions and Goals!

- **Commit Yourself to GOOD GRADES**
- **Keep a Calendar to stay organized**
- **Get involved in a new club**
- **Try out for a new sport or activity**
- **Learn a new hobby or skill**





ENERO 2017

SFE Newsletter

Putting Child Nutrition First

HAPPY NEW YEAR

¡Bienvenidos al año 2017!

¡Vamos a comenzar un nuevo año adoptando buenos hábitos alimentarios, a través de la selección de alimentos saludables!

¡ Enero está lleno de días dedicados a comer saludable!

Todo el mes: Mes de la Fibra

❖ **Aumente la fibra para sentirse lleno y consumir menos alimentos altos en azúcar y colesterol.**

Enero 6: Día de Frijoles (Habichuelas)

❖ **Para aumentar las proteínas y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón.**

Enero 9: Día de Albaricoque

❖ **Los albaricoques son excelentes fuentes de vitaminas A y C y fibra.**

Enero 19: Día de Palomitas de Maíz

❖ **¡Las palomitas de maíz son una buena merienda. Bajas en grasa y rico en grano entero.**

Enero 21: Día de las barras de granola

❖ **Buena fuente de fibra y energía.**

Enero 24: Día de Mantequilla de Maní

Una cucharada de mantequilla de maní aporta gran cantidad de proteínas con poderosos antioxidantes para promover la buena salud.

Pruebe algunas de estas resoluciones y metas de Año Nuevo!

Establezca metas realistas, como:

- **Acompañar las comidas con agua**
- **Incluir más frutas y vegetales en la semana**
- **Participar en actividades físicas 3-5 días en la semana**
- **Limitar las bebidas azucaradas**

