



F E B R U A R Y 2 0 1 7

SFE Newsletter

Putting Child Nutrition First

Let's Celebrate Valentine's Day by Loving our Hearts



"Keep our Hearts Strong by Eating Healthy"

Eating healthy foods is one of the most important ways to keep your heart working at its best. Choose foods that help you keep your heart and the rest of your body in top shape.

- ♥ Our Cafeterias have many options to choose from in the lunch line at school: Try our fresh fruits and vegetables from our fresh made daily salad bars!
- ♥ Drink 1% Low Fat or Fat Free Milk
- ♥ Drink at least 8 glasses of water instead of sugary drinks
- ♥ Eat a healthy snack in the afternoon:
 - Instead of chips or crackers, grab a piece of fruit or veggie sticks
 - Instead of cookies or cake, grab a sugar free ice pop or unsweetened, fat-free yogurt



Keep up the Exercise for a Healthy Heart!

60 minutes of daily physical activity helps with:

- ♥ Controlling weight
- ♥ Reducing blood pressure
- ♥ Reducing the risk of diabetes and cancer
- ♥ Improved psychological well-being
- ♥ More self-confidence
- ♥ Higher self-esteem

Try Out this Fun Valentine's Parfait

Ingredients: Yogurt, Granola, & Strawberries

Directions:

Use vanilla and a "pink" yogurt, like strawberry or raspberry, and layer the yogurt with granola and fresh cut strawberries or raspberries. Use Greek yogurt for an added protein punch. Layer your ingredients in a clear cup and if you want to get extra fancy, sprinkle some Valentine's sprinkles on top and add a heart on a toothpick.





F E B R E R O 2 0 1 7

SFE Newsletter

Putting Child Nutrition First

Celebremos el Día de San Valentín Amando Nuestros Corazones



"Mantenga su corazón fuerte comiendo sano"

Comer alimentos saludables es una de las maneras más importantes para mantener su corazón trabajando de manera óptima. Elija alimentos que le ayuden a mantener su corazón y el resto de su cuerpo en forma.

- ♥ Nuestras cafeterías tienen varias opciones saludables para el almuerzo. Pruebe nuestras frutas y verduras de nuestras barras de ensaladas frescas hechas a diario!
- ♥ Prefiera leche 1% baja en grasa o sin grasa.
- ♥ Sustituya las bebidas azucaradas por 8 vasos de agua al día.
- ♥ Consuma meriendas saludables:
 - Prefiera frutas y vegetales en lugar de galletas dulces o chips
 - Sustituya opciones altas en azúcar como mantecados, bebidas carbonatadas y dulces, por alternativas sin azúcar y el yogur.



No olvide hacer Ejercicios para un corazón saludable!

60 minutos de actividad física ayuda a:

- ♥ Controlar el peso
- ♥ Reducir presión arterial
- ♥ Reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer.
- ♥ Mejorar el estado socio-emocional
- ♥ Promover bienestar en general
- ♥ Aumentar la autoestima

Prepare esta merienda para

Ingredientes: Yogur, Granola, & Fresas frescas

Procedimiento:

Coloque en un envase transparente: Yogur de vainilla o uno de color rosado, como el de fresa o raspberry, y coloque una capa de granola encima, y sobre ésta, otra capa con fresas o raspberries picadas. Use yogur griego para aumentar la proteína. Para que se vea mejor, puede añadir sprinkle de colores y colocar en el tope un corazón sujetado a un palillo de dientes.



Para más información puede visitarnos en línea a www.sfellc.org