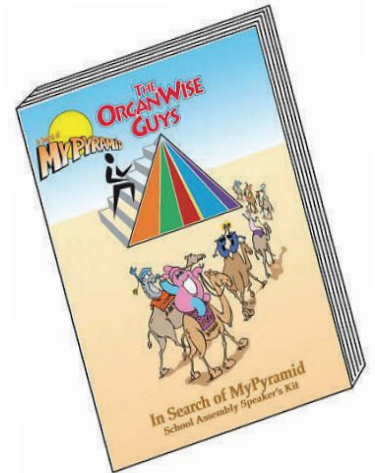




Welcome back to school! The Behealthy School Kids Program is pleased to share the 2008-2009 program theme entitled "MyPyramid Project." We have a lot of fun "MyPyramid" activities that we would like to do with you, your class, and your family throughout the school year. The OrganWise Guys will assist us on our journey as we learn more about the Food Pyramid. Hardy Heart and his friends will continue to share the importance of eating healthy nutritious foods/drinks and balancing them with plenty of physical activity (exercise) daily. Can you remember the 4 easy OrganWise rules? The OrganWise Guys hope you can! If not, here they are:

1. Eat low-fat foods (for Hardy Heart)
2. Eat high-fiber foods (for PeriStolic Intestines)
3. Drink plenty of water (for the Kidney Brothers) &
4. Get plenty of exercise at least 5 days of the week (for your entire body)

Get ready to learn more about MyPyramid and how it can help us "behealthy" from the inside out. Looking forward to an exciting year!



## SNACKS

Snacks are a great way to refuel energy. Snacks rich in nutrients, carbohydrates and protein as well as Vitamins A and C are best. You do not have to cut out treats like cookies, chips or ice cream to keep a healthy diet....just limit how often and how much.

**Healthy Snack Ideas:** fruit, vegetables, unsweetened applesauce, nuts (peanuts, almonds, pecans, etc.), low-fat milk products (milk, cheese, pudding, yogurt), low-fat/fat-free popcorn, raisins, dry cereal, 100% juice, graham crackers, goldfish, pretzels, vanilla wafers, ginger snaps, granola, & low-fat muffins.



## MyPyramid Quiz

(Let's see what you already know?)

1. Does MyPyramid have a Grains Group?
2. What color represents the Fruit Group?
3. What color represents Fats, Oils & Sweets?
4. Yes or No. The Milk Group is red.
5. Yes or No. The Vegetable Group is green.
6. Yes or No. The Meat & Beans Group is orange.

Answers:

1. Yes    2. Red    3. Yellow    4. No (blue)



## TIPS

**Fueling Your Body for Physical Activity:** A healthy diet provides fuel to help your body move. Just like a car needs gas to run, your body needs proper fuel (food) to run, play, jump, dance & learn.



Carbohydrate food like whole-grain breads & cereals; fresh fruits & low-fat dairy foods are excellent sources of fuel to help your body be physically active. Regular mealtimes & not skipping meals allow fuel to be supplied to your body throughout the day.

## RECIPE-Tuna Sail Boats

**Ingredients:** 16 1/2 oz. can tuna packed in water, 1 Tbsp. sweet pickle relish, Celery (finely chopped), 1/2 cup light mayonnaise, 4 whole-grain rolls, 4 triangle-shaped tortilla chips

**Directions:** Drain tuna and mix together tuna, relish, celery, and mayonnaise. Scoop out the center of each roll. Fill with 1/4 tuna mixture. Top with tortilla chip to form a "sail." Makes four servings.

**Nutrition Info (1 boat):** 240 calories, 9 grams of fat, good source of protein



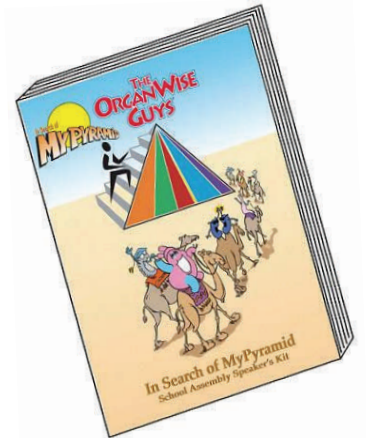
Bienvenidos de regreso a la escuela! El Programa de Behealthy School Kids (Niños Escolares Saludables) se complace en compartir el Programa 2008-2009 titulado

“El Proyecto de MiPiramide.” Tenemos muchas actividades super divertidas de “ Mi Piramide” que deseamos hacer con tu clase, tu familia y contigo durante este año escolar. The OrganWise Guys ( Los Chicos de Organos Sabiosaludables ) nos asisitiran en todo nuestro viaje mientras aprendemos más acerca de la Piramide de comida. Corazón Robustito y sus amigos continuaran haciendo recomendaciones de lo importante de comer saludable, alimentos y bebidas nutritivas ademas de combinarlas con actividades fisicas (ejercicios) diariamente. ¿Te puedes acordar de los 4 pasos faciles de las reglas de los Organos-Sabiosaludables?

Los Chicos esperan que si! Si no aqui estan:

1. Come comidas baja en grasa (para ayudar a Corazon Robustito)
2. Come alimentos alto en fibra (para ayudar a Intestinos Peristalsis)
3. Toma el agua suficiente (para ayudar a los Hermanos Riñones) &
4. Haz suficiente ejercicio por lo menos 5 dias a la semana (para ayudar a todo tu cuerpo)

Esten listos para aprender más acerca de MiPiramide y de como nos puede ayudar a hacer más saludables de adentro hacia afuera. ¡ Esperando un año emocionante!



## BOCADILLOS

Los bocadillos son buenisimos para llenarte de energia. Son ricos en nutrientes, carbohidratos, proteinas ademas de vitaminas A y C. No tienes que parar de comer las golosinas que te gustan como galletas, papitas o helados, para tener una dieta saludable, simplemente limita la cantidad y no lo comas tan seguido.

**Ideas de bocadillos saludables:** fruta, vegetales, pure de manzana sin azucar, todo tipo de nubes (cacahuates mani), almendras, pecanas, etc.), productos lacteos bajos en grasa (leche, queso, pudin, yogurt), palomitas de maiz sin grasa, pasas, cereales secos, jugos 100% naturales, galletas graham, goldfish, pretzels, galletas de vainilla (wafers) o que diga en la envoltura ginger snaps, granolas y panecillos bajos en grasa (mofin).



## Examen de MiPiramide

( Vamos a ver que haz aprendido )

1. ¿MiPiramide tiene grupos de granos?
2. ¿Que color representa el grupo de frutas?
3. ¿Que color representa grasas, aceites y dulces?
4. El Grupo de Lacteos es Rojo. Si o No.
5. El Grupo de Vegetales es verde. Si o No.
6. El grupo de Carne y frijol es anaranjado. Si o No.

Respuestas:

1. Si    2. Rojo    3. amarillo    4. No (azúl)  
5. Si    6. No (morado)

**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU

## RECETA; Botes de vela con atún

**Ingredientes:** 16 1/2 oz. lata de atun en agua ,  
1 Chdita de encurtido de pepinillo dulce.(relish) apio (picadito),  
1/2 taza de mayonesa baja en grasa, 4 panecillos de grano entero. 4  
triangulos de tostaditas en triangulo.

**Instrucciones:** Saque el agua del atun y revulva el atun con apio , encurtido y la mayonesa. Saque la migaja del centro de el panecillo.

Rellene con un 1/4 del atun revuelto. Encaje la tostadita para formar el “velero” Sirve cuatro porciones.



## CONSEJOS/TIPS

### **Abastece a tu Cuerpo para hacer Actividades Fisicas :**

Una dieta saludable provee el combustible perfecto para ayudar a tu cuerpo a moverse. Al igual que los carros necesitan gas para correr, tu cuerpo necesita el combustible apropiado (comida) ya sea para correr, jugar, brincar, bailar o aprender.

Usa carbohidratos en comidas como pan o cereales de grano entero, frutas frescas & productos lacteos bajos en grasa– estos alimentos son una excelente fuente de combustible para ayudar a tu cuerpo a ser fisicamente activo. Comer a las horas regulares y no brincarse las comidas ayuda a suministrar combustible a tu cuerpo durante todo el dia.

