



Celebrate Health!



Try New Celebration Foods and Keep Moving!

Healthy holiday meals start with serving more vegetables and fruits and smaller portions of proteins and grains. Don't forget to make time for fun physical activities that keep the whole family active!

Build Healthy Holiday Meals:

Satisfy Your Sweet Tooth in a Healthy Way

- Indulge in a naturally sweet dessert dish – fruit!
- Bake apples and top with cinnamon.

Reduce Sugar, Sodium and Fat Whenever Possible

- Processed foods often contain a lot of extra sugar, sodium and fat. Cook more at home – where you are in control of what's in your food.

Try New Foods

- Keep the holiday interesting by picking out a new food you've never tried before, like mango, lentils or kale.
- Trade tasty and healthy holiday recipes with friends or find them online.

Savor Your Food:

Take Your Time

- Enjoy your food; eat slowly and taste the flavors and textures. Eating very quickly may cause you to eat too much.

Watch Portion Control

- Use a smaller plate at meals to help with portion control--that way you can finish your entire plate and feel satisfied without overeating.

Turn the page and read about the December Harvest of the Month: Kiwi— a tangy treat!



嘗試新的節慶食物， 並堅持運動！

健康的節慶飲食始於更多的蔬果及少些蛋白質及穀類。不要忘記抽時間做有趣的身體運動，及令全家人都活動起來！

選擇健康的節慶食物:

健康地滿足你喜歡甜食的胃口

- 享受含有天然糖分的甜品 - 水果！
- 烘烤蘋果派並在頂層撒上肉桂粉

儘量減少攝食糖、鈉和脂肪

- 經工業加工的食物往往含有大量添加的糖、鈉和脂肪。多些在家煮食- 這樣你能控制食物裡的成份。

嘗試新的食物

- 嘗試從未吃過的節慶食物，如芒果、扁豆或甘藍菜，令節日更有趣。
- 與朋友交換，或在網上查尋美味健康的節日食譜。

品嚐食物:

細嚼慢吞

- 享受食物；慢慢咀嚼及細緻品嚐食物的味道及質地。吃得快會令你進食過量。

注意食量

- 使用較小的碟子，以控制食量。這樣你能吃完整碟的食物，又不會感覺進食過量。

翻到背面，閱讀有關 12 月份蔬果的資訊：奇異果——一種美味的水果！

¡Pruebe nuevos alimentos para celebrar y manténgase activo!

Comience las celebraciones en forma saludable, coma más verduras y frutas y sírvase porciones más pequeñas de proteínas y granos. ¡No se olvide de darse tiempo para realizar actividades físicas entretenidas, que mantengan a toda la familia activa!

Prepare alimentos saludables para estas fiestas:

Satisfaga su gusto por las cosas dulces de una manera saludable

- ¡Dese el gusto de un postre dulce y natural hecho con frutas!
- Hornee manzanas y espolvoréelas con canela.

Reduzca el consumo de azúcar, sodio y grasas siempre que sea posible

- Los alimentos procesados siempre contienen mucha azúcar, sodio y grasa extra. Cocine más en casa en donde usted tiene el control del contenido de sus alimentos.

Pruebe nuevas comidas

- Procure que estas celebraciones sean entretenidas, y seleccione alimentos que nunca haya probado antes, tales como mango, lentejas o col rizada.
- Intercambie recetas sabrosas y saludables con amigos o encuentrelas en el Internet.

Saboree su comida:

No se apresure

- Disfrute su comida; coma y saboree lentamente su sabor y textura. El comer muy rápido le puede causar dolor de estómago.

Preocúpese de controlar las porciones

- Use platos más pequeños para las comidas, lo que le ayudará a controlar las porciones. De esa forma podrá comerse todo lo que hay en el plato y se sentirá satisfecho sin haber comido en exceso.

De vuelta la página y lea sobre la cosecha del mes de diciembre: el kiwi, ¡una deliciosa fruta ácida!