



Start Fresh in the New Year



The holidays snuck up on us again and we would like to wish everyone a safe and happy holiday! Here are some tips on how to stay healthy this holiday season!

Five Food Tips

Breakfast is an important meal for all, consider whole-grain cereals or muffins made with fruit, like bananas, blueberries or raisins.

Reach your New Years health goals and save money by packing your snacks and lunch.

For a snack before or after physical activities, serve crackers and cheese, peanut butter and jelly sandwiches, trail mix, fresh fruit, and sliced vegetables with a low-fat dip.

Make hydration fun with spa water! Try adding fresh cucumber, mint, orange slices, or strawberries to your water pitcher. The flavor combinations are endless!

Cook in bulk twice a week for convenient weekday meals. Make large portions of vegetables, rice, and chicken.

Make Fitness Fun!



Want to encourage healthy weight for your whole family all while having fun? Get outside and be active!

Children need 60 minutes of moderate to vigorous physical activity everyday to achieve a healthy weight and prevent a range of chronic diseases, including cancer, heart disease and stroke. This may seem like a lot of time, but every little bit of activity adds up.

Being active and playing with your children can be easy:

- Encourage children to join a sports team or try a new physical activity.
- Take a walk after a family meal.
- Instead of catching a movie or watching TV, pick an activity that requires movement such as laser tag, bowling, or miniature golf.
- Give children toys that encourage physical activity like balls, kites, hula hoops, Frisbee, and jump ropes.
- Limit TV time and keep the TV out of your child's bedroom.
- Plant a garden. Kids love to water plants, and they'll get excited weeks later when they see their flowers bloom or vegetables grow.

Once you get your family moving, remember to fuel up for activities or sports.

Drink plenty of water before, during and after activities. Keep your Family Hydrated.

For more tips, visit www.kidseatright.org

Reviewed November 2013

Academy of Nutrition and Dietetics. Make Fitness Fun. Retrieved from [http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442465122&term=make fitness](http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442465122&term=make%20fitness)



Overnight Oats

Makes 1 (1cup) Servings
Prep Time: 5 Min.

Ingredients:

- 1/4 Cup oats
- 1/2 Cup low-fat milk
- 1/4 Cup non-fat, plain Greek yogurt
- 1/2 Cup blueberries
- 1/2 Banana

Directions:

1. Combine all ingredients in a glass jar and thoroughly mix
2. Refrigerate overnight
3. Enjoy!



Nutrition Facts

| | |
|--|-----------------|
| Serving Size 1 Cup | |
| Servings per recipe 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 354 | |
| | % Daily Values* |
| Total Fat 8.8g | 13% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Sodium 99mg | 4% |
| Total Carbohydrate 60.2g | 20% |
| Dietary Fiber 12.6g | 50% |
| Sugars 16.3g | |
| Protein 10.3g | |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. | |

Do **YOU** want adult nutrition classes at your school or site? Please contact at the numbers below to get more information.



UCCE San Mateo/San Francisco County

Phone: 650-871-7559

Fax: 650-871-7399

Email: cesanfrancisco@ucanr.edu

<http://cesanmateo.ucanr.edu>

<http://on.fb.me/157uxBM>

Santa Clara County

Phone: 408-282-3110

Fax: 408-298-5160

Email: cesantaclara@ucanr.edu

<http://cesantaclara.ucanr.edu>

<http://www.FB.com/ucce.scc.nutrition>



Para Comenzar Bien el Año

Lass navidades se acercan y nos gustaría desearles unas fiestas felices y seguras. En esta edición algunos consejos.

5 Consejos Saludables

El desayuno es una comida importante para todos. Escoja alimentos tales como cereales o panecillos integrales hechos o acompañados de frutas como banana, arándanos o pasas para su desayuno.

Alcance sus metas de salud de Año Nuevo y ahorre dinero empacando sus almuerzos y meriendas.

Para meriendas antes o después de la actividad física, sirva galletas integrales con queso, sandwiches de mantequilla de cacahuates y mermelada, nueces, fruta fresca y vegetales crudos acompañados de una salsa baja en calorías

Hidrátese con aguas aromatizadas. Agregue a su agua rodajas finas de pepino, hojas de menta, rebanadas de naranja o fresas frescas. Las posibilidades de sabor son ilimitadas.

Cocine cantidades grandes dos veces a la semana. Cocine porciones suficientes de arroz, vegetales y pollo para cubrir sus comidas semanales.

Manténgase Activo y Diviértase!



Le gustaría mantener un peso saludable para evitar enfermedades de corazón, cáncer y derrames cerebrales? Entonces salga y manténgase activo mientras se divierte.

Los niños necesitan 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades.

Sesenta minutos podría parecer mucho tiempo pero cada minuto de actividad cuenta y fácilmente se alcanza la hora.

Mantenerse activo jugando con los niños es fácil:

- Anime a los niños a ser parte de un equipo de deporte. Motíuelos a probar nuevas actividades que los mantengan activos.
- Salga a caminar con ellos después de las comidas familiares.
- En vez de ver television, escoja actividades que requieran movimiento tales como laser tag, bowling, jugar con la pelota, hula hoops, frisbees, etc.
- Limite las horas de televisión. Mantenga la televisión fuera de la habitación de su hijo
- Plante un jardín. A los niños les encanta regar las plantas y disfrutan mucho verlas florecer o dar frutos.

Acuérdese de que si usted mantiene su familia en movimiento, es recomendable que sostengan una dieta adecuada a las actividades que practican

Beber suficiente agua antes y después de las actividades es importante. Mantenga a su familia hidratada.

Para más cosejos, visite: www.kidseatright.org
Reviewed November 2013

Academy of Nutrition and Dietetics. Make Fitness Fun. Retrieved from <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442465122&term=makefitness>



Avena Fácil

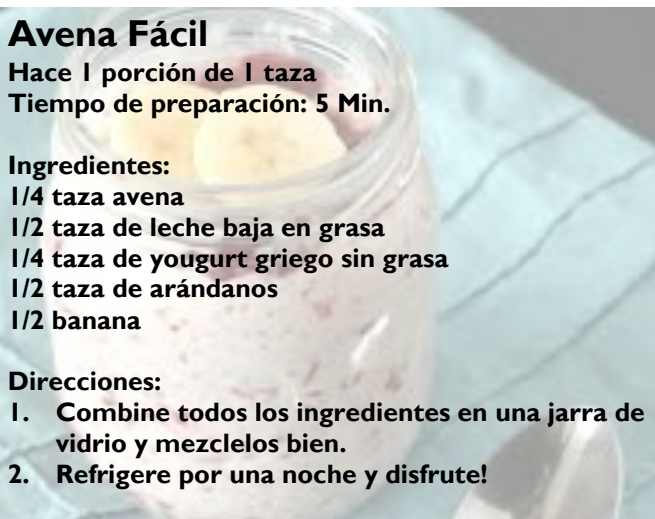
Hace 1 porción de 1 taza
Tiempo de preparación: 5 Min.

Ingredientes:

- 1/4 taza avena
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- 1/4 taza de yogurt griego sin grasa
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 banana

Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en una jarra de vidrio y mezclelos bien.
2. Refrigere por una noche y disfrute!



Nutrition Facts

| | |
|--|-----|
| Serving Size 1 Cup | |
| Servings per recipe 1 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 354 | |
| % Daily Values* | |
| Total Fat 8.8g | 13% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Sodium 99mg | 4% |
| Total Carbohydrate 60.2g | 20% |
| Dietary Fiber 12.6g | 50% |
| Sugars 16.3g | |
| Protein 10.3g | |
| *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. | |

Esta interesado en clases GRATUITAS de NUTRICION para adultos en su agencia o en la escuela de su hijo? Para más información contáctenos.



UCCE San Mateo/San Francisco County

Phone: 650-871-7559

Fax: 650-871-7399

Email: cesanfrancisco@ucanr.edu

<http://cesanmateo.ucanr.edu>

<http://on.fb.me/157uxBM>

Santa Clara County

Phone: 408-282-3110

Fax: 408-298-5160

Email: cesantaclara@ucanr.edu

<http://cesantaclara.ucanr.edu>

<http://www.FB.com/ucce.scc.nutrition>