



## GETTING ACTIVE:

AIM FOR 60 MINUTES OF PHYSICAL ACTIVITY EVERY DAY. HERE ARE SOME FUN WAYS TO GET YOU AND YOUR KIDS STARTED:

- Head to the park after school.
- Play with jump ropes, basketballs, or hula hoops for hours of active fun.
- Take a family walk after dinner.
- Have a dance party to your favorite music.
- Play backyard games like tag or Frisbee.
- Walk or bike to school.
- Organize a game of basketball or football with neighborhood friends.
- Exercise may be done indoors too! Do jumping jacks or run in place during commercials or in between homework assignments.

---

*While eating lots of fruits and vegetables is an important part of a healthy lifestyle, being physically active is important too!*

---

## EATING FOR ENERGY:

EATING THE RIGHT KIND OF FOODS BEFORE AND AFTER PHYSICAL ACTIVITY CAN HELP KIDS PERFORM THEIR BEST:

- Eat a healthy breakfast to start the day off with energy. Whole-grain cereals or whole-grain muffins and fruits provide the body with carbohydrates for energy.
- Eat lean protein after exercising to help the body recover. Protein is an important nutrient that repairs and builds muscles. Pair low-fat milk or string cheese with a piece of fruit or vegetable for a well-balanced snack.
- For pre- or post-game snacks, try a trail mix with dried fruit or pre-cut fruit and vegetables with cheese or crackers. These on-the-go choices provide fuel for optimal performance and recovery.
- Consume water in order to keep the body hydrated. Dehydration can affect performance and may be harmful to the body. If the activity is over an hour, you may need to consume a sports drink in order to replace the electrolytes.

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



## CÓMO SER MÁS ACTIVO:

DEDIQUE POR LO MENOS 60 MINUTOS DIARIOS PARA REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA. ESTAS SON ALGUNAS IDEAS DIVERTIDAS PARA QUE USTED Y SUS HIJOS COMIENCEN YA:

- Vayan al parque después de la escuela.
- Jueguen con cuerdas de saltar, pelotas de baloncesto, o aros de hula hula, así se divertirán por algunas horas, mientras realizan alguna actividad física.
- Den una caminata en familia después de la cena.
- Hagan una fiesta y bailen al son de su música favorita.
- Jueguen en el patio al “tag” (Toro paralizado) o “Frisbee” (disco volador).
- Caminen o vayan en bicicleta a la escuela.
- Organicen un partido de baloncesto o fútbol con los amigos de la comunidad.
- ¡El ejercicio puede hacerse adentro también! Salten o corran dentro de la casa durante los comerciales o mientras hacen las tareas.

*¡Así como comer muchas frutas y verduras es una parte importante de un estilo de vida saludable, la actividad física es importante también!*

## CÓMO COMER PARA TENER MÁS ENERGÍA:

COMER EL TIPO CORRECTO DE ALIMENTOS ANTES Y DESPUÉS DE REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE AYUDAR A LOS NIÑOS A TENER UN MEJOR RENDIMIENTO:

- Un desayuno saludable es la mejor manera de comenzar el día. La frutas y panecillos integrales proporcionan al cuerpo los carbohidratos necesarios para obtener energía.
- Comer proteína magra después de hacer ejercicio ayuda al cuerpo a recuperarse más rápido. La proteína es un nutriente importante que repara y construye los músculos. Para una merienda (botana) saludable se recomienda leche descremada o queso con un trozo de cualquier fruta o verdura.
- Para las meriendas (botanas) antes o después de jugar, es recomendable una porción de mezcla de frutas secas o frutas cortadas y vegetales con queso o galletas. Estas opciones para llevar, proporcionan el combustible necesario para tener un óptimo rendimiento y recuperación.
- Con el fin de mantener el cuerpo hidratado consuma agua. La deshidratación puede afectar el rendimiento y puede ser perjudicial para el cuerpo. Si la actividad que realiza es por más de una hora, es posible que deba consumir una bebida deportiva con el fin de recuperar los electrolitos perdidos.

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*