



# Eat Smart to Play Hard

# @HOME

## Meal Prepping Tips

- Know what foods you already have at home before you go shopping.
- Create menus with food you have available.
- Write a grocery list.
- Choose recipes for the week that use overlapping ingredients.
- Choose a mix of fresh, frozen, dried, and canned food items.
- Pick up meals for students at a local school or community organization.



## Physical Activity Ideas

**Alphabet workout:**  
Spell your name or day of the week by assigning each letter a different exercise. For example, A is 10 jumping jacks, B is 5 push-ups, C is 10 air squats, and so on.



For more ideas, go to our Facebook page



**Other Resources:** If your child has an Eat Smart to Play Hard fun book, be sure to try a recipe and activity. A copy can also be found on our Facebook page.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>



# Eat Smart to Play Hard

# @HOME

## Consejos para preparar comidas:

- Sepa que alimentos tiene en la casa antes de ir a comprar.
- Haga menús con comida que tenga.
- Escriba una lista de compras.
- Escoja recetas para la semana que compartan algunos ingredientes.
- Escoja alimentos frescos, congelados, secos y enlatados.
- Recoja comidas para sus estudiantes en su escuela local o organización comunitaria.



## Ideas de Actividad Física

### Ejercicio del alfabeto:

Deletree su nombre o el día de la semana, dándole a cada letra un ejercicio diferente. Por ejemplo, A es 10 saltos de tijera, B es 5 lagartijas, C es 10 sentadillas, y así sigue.



Para más ideas vaya a nuestra página de Facebook



**Otros recursos:** Si su hijo tiene un librito de "Come Inteligente para Jugar Duro", pruebe las recetas y actividades. Este librito también lo puede encontrar en nuestra página de Facebook.

- <https://cookingwithkids.org/>
- <https://ican.nmsu.edu/>
- <http://www.kidscook.us/>
- <https://www.newmexico.gov/education/>

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

# Eat Smart to Play Hard

