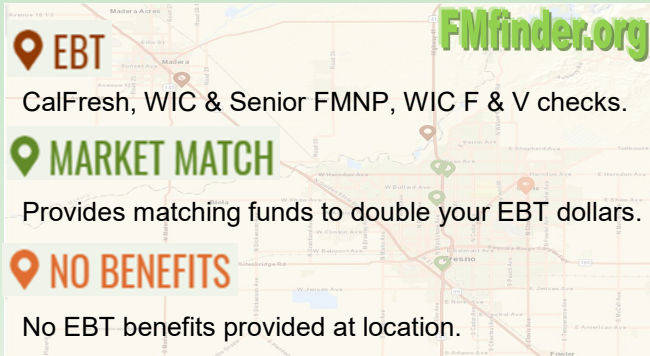


Healthy Eating

FARMERS' MARKET FINDER

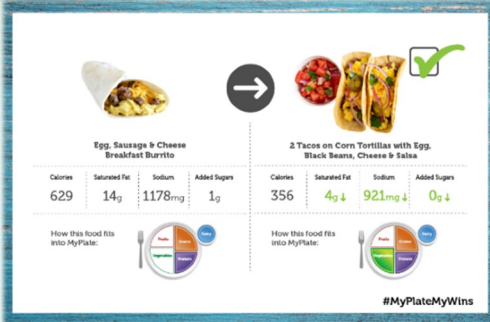


Making small changes!

#MyPlateMyWins is a challenge created by MyPlate to show that small changes in your meals can add up to big changes. These changes can reduce the amount of trans saturated fat, sugars, and salt you consume.

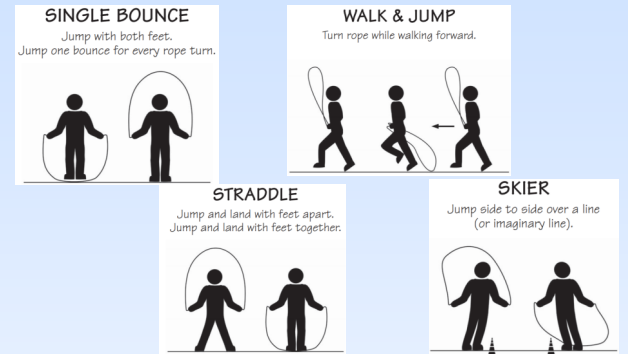
Can you take these steps to make small changes? Here is a food swap idea.

[ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov)



Physical Activities

In the midst of Coronavirus-related school closures, our friends at CATCH.org have come up with all kinds of resources for "Health at Home!" Check out the activity below or visit their website for more ideas.



1. Gather enough jump ropes for each family member to have their own
2. Find an open space and mark stations where each person has enough space to use their rope
3. Put a different type of jump at each station (pictured above)
4. Spend 30 seconds at each station before rotating clockwise
5. Repeat for as many rounds as you'd like. Remember, kids need 60 minutes of active play every day! 

Recipes

Banana Sushi

What you'll need

- Measuring spoons
- Butter knife

Ingredients

- 1 8-inch soft whole wheat tortilla
- 2 tablespoons all-natural peanut butter
- cinnamon to taste
- 1 Banana peeled
- 1 tablespoon raisins or chopped nuts optional



Directions

1. A layer of peanut butter across the tortilla. Leave a gap at the edge about as wide as your fingertip.
2. Sprinkle with raisins or nuts, and sprinkle with cinnamon.
3. Place the peeled banana in the middle of the tortilla.
4. Roll the tortilla tightly.
5. Cut into 8 pieces.

[eatFresh.org](https://www.eatfresh.org) 

Take the EatFresh.org mini course to live a healthier life.

Use referral codes:
Fresno~UC10 Madera~UC20



Nutritional Facts: Serving size: 1/2 Total calories: 191 Total fat: 10 g Saturated fat: 2 g Carbohydrates: 23 g Protein: 6 g Fiber: 4 g Sodium: 142 mg

All of us at CalFresh Healthy Living, UCCE Fresno/Madera Counties wish you good health during this challenging time. We hope to connect with you in person again soon!

For more resources and contact information, visit us at <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.

Healthy Eating

FARMERS' MARKET FINDER

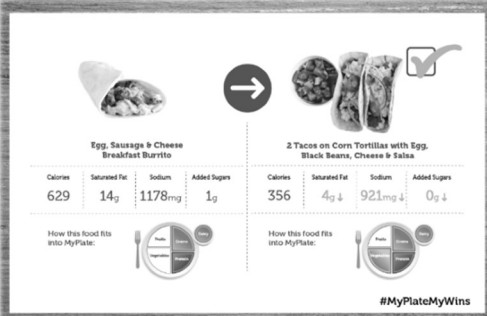


Making small changes!

#MyPlateMyWins is a challenge created by MyPlate to show that small changes in your meals can add up to big changes. These changes can reduce the amount of trans saturated fat, sugars, and salt you consume.

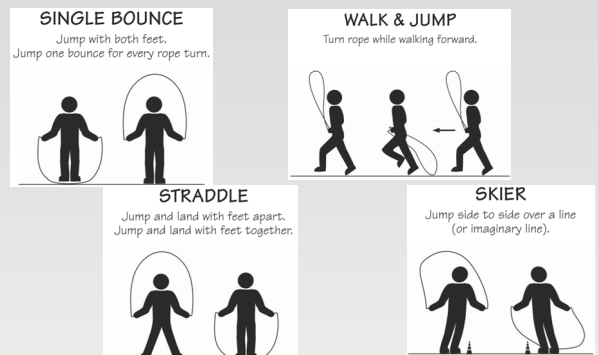
Can you take these steps to make small changes? Here is a food swap idea.

#MyPlateMyWins



Physical Activities

In the midst of Coronavirus-related school closures, our friends at CATCH.org have come up with all kinds of resources for "Health at Home!" Check out the activity below or visit their website for more ideas.



1. Gather enough jump ropes for each family member to have their own
2. Find an open space and mark stations where each person has enough space to use their rope
3. Put a different type of jump at each station (pictured above)
4. Spend 30 seconds at each station before rotating clockwise
5. Repeat for as many rounds as you'd like. Remember, kids need 60 minutes of active play every day!

CATCH.org

Recipes

Banana Sushi

What you'll need

- Measuring spoons
- Butter knife

Ingredients

- 1 8-inch soft whole wheat tortilla
- 2 tablespoons all-natural peanut butter
- cinnamon to taste
- 1 Banana peeled
- 1 tablespoon raisins or chopped nuts optional



Directions

1. Spread a layer of peanut butter across the tortilla. Leave a gap at the edge about as wide as your fingertip.
2. Sprinkle with raisins or nuts, and sprinkle with cinnamon.
3. Place the peeled banana in the middle of the tortilla.
4. Roll the tortilla tightly.
5. Cut into 8 pieces.



eatFresh.org

Take the EatFresh.org mini course to live a healthier life.

Use referral codes:
Fresno~UC10 Madera~UC20

Nutritional Facts: Serving size: 1/2 Total calories: 191 Total fat: 10 g Saturated fat: 2 g Carbohydrates: 23 g Protein: 6 g Fiber: 4 g Sodium: 142 mg

All of us at CalFresh Healthy Living, UCCE Fresno/Madera Counties wish you good health during this challenging time. We hope to connect with you in person again soon!

For more resources and contact information, visit us at <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit www.CalFreshHealthyLiving.org.

Healthy at Home

Comiendo Saludable

FARMERS' MARKET FINDER

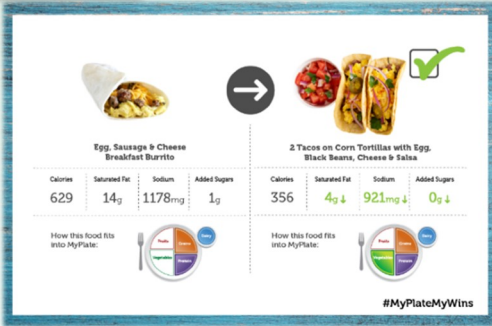
Lista De Mercados



¡Haciendo pequeños cambios!

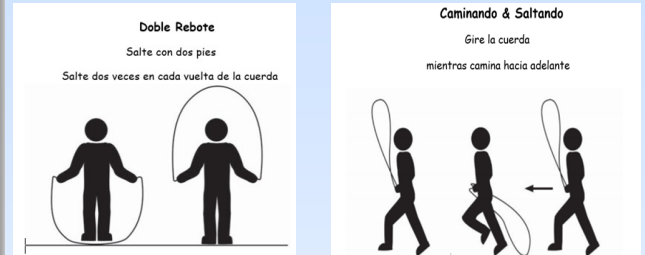
#MyPlateMyWins es un reto que fue creado por MyPlate para mostrar que cambios pequeños en las comidas pueden convertirse en cambios mayores. Estos cambios pueden reducir la cantidad de sal, grasa saturada y azúcar que usted consume.

[ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov)



Actividades Físicas

En el cierre de escuelas relacionado con el virus corona nuestros amigos de CATCH.org crearon diferentes recursos para "Salud en Casa!" Revise la actividad aquí abajo para más ideas o visita su sitio web.



1. Reúne suficientes cuerdas de saltar, para cada miembro de la familia.
2. Para cada persona encuentre un área abierta y marca estaciones con espacio suficiente para saltar.
3. En cada estación coloque un salto diferente. (mire las imágenes de arriba).
4. Antes de rotar a la derecha brinque por 30 segundos en cada estación.
5. Repite las rondas cuantas veces usted quiera. ¡Recuerde los pequeños necesitan 60 minutos de jugar activamente todos los días!

[CATCH.org](https://catch.org)

Receta

Sushi de Plátano

Lo que necesitarás:

1. Cucharas Medidoras
2. Cuchillo de mantequilla



Ingredientes:

- 1 tortilla suave de trigo integral de 8 pulgadas
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete completamente natural canela al gusto
- 1 plátano pelado
- 1 cucharada de pasas o nueces picadas opcional

Instrucciones:

1. Unte una capa de crema de cacahuete sobre la tortilla.
2. Deje libre un borde alrededor de más o menos el ancho de la yema de su dedo.
3. Espolvoree con pasas o nueces, si las usa.
4. Ponga el plátano pelado en medio de la tortilla
5. Enrolle la tortilla apretadamente.
6. Córtaela en 8 pedazos. ¡Buen Provecho!



Tome la mini Eatfresh.org curso para vivir más saludable.

Utilice código de referencia:

Fresno-UC10 Madera-UC20

[eatFresh.org](https://eatfresh.org)

Información nutricional: Tamaño de la porción: 1/2 Calorías: 191 Grasa Total: 10 g Grasa Saturada: 2 g Carbohidratos: 23 g Proteínas: 6 g Fibra Dietética: 4 g Sodio: 142 mg

Desde nuestra programa CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Fresno/Madera, te deseamos buena salud durante esta época tan difícil. ¡Esperamos comunicarnos pronto con usted en persona !

Para más información y recursos visítanos ha: <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>

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) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Comiendo Saludable

FARMERS' MARKET FINDER

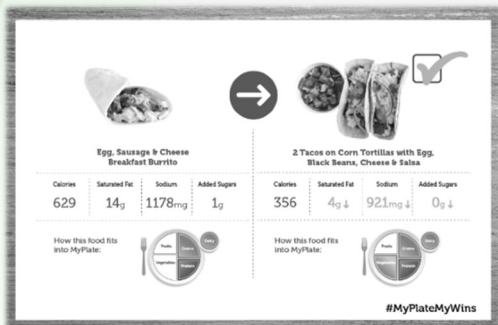
Lista De Mercados



¡Haciendo pequeños cambios!

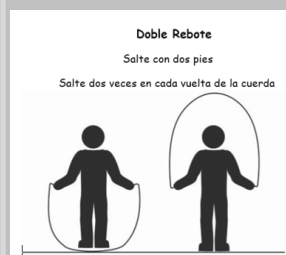
#MyPlateMyWins es un reto que fue creado por MyPlate para mostrar que cambios pequeños en las comidas pueden convertirse en cambios mayores. Estos cambios pueden reducir la cantidad de sal, grasa saturada y azúcar que usted consume.

ChooseMyPlate.gov



Actividades Físicas

En el cierre de escuelas relacionado con el virus corona nuestros amigos de CATCH.org crearon diferentes recursos para "Salud en Casa!" Revise la actividad aquí abajo para más ideas o visita su sitio web.



1. Reúne suficientes cuerdas de saltar, para cada miembro de la familia.
2. Para cada persona encuentre un área abierta y marca estaciones con espacio suficiente para saltar.
3. En cada estación coloque un salto diferente. (mire las imágenes de arriba).
4. Antes de rotar a la derecha brinque por 30 segundos en cada estación.
5. Repite las rondas cuantas veces ustedes quiera. ¡Recuerde los pequeños necesitan 60 minutos de jugar activamente todos los días!

CATCH.org

Receta

Sushi de Plátano

Lo que necesitarás:

1. Cucharas Medidoras
2. Cuchillo de mantequilla



Ingredientes:

- 1 tortilla suave de trigo integral de 8 pulgadas
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate completamente natural
- canela al gusto
- 1 plátano pelado
- 1 cucharada de pasas o nueces picadas opcional

Instrucciones:

1. Unte una capa de crema de cacahuate sobre la tortilla.
2. Deje libre un borde alrededor de más o menos el ancho de la yema de su dedo.
3. Espolvoree con pasas o nueces, si las usa.
4. Ponga el plátano pelado en medio de la tortilla
5. Enrolle la tortilla apretadamente.
6. Córtaela en 8 pedazos. ¡Buen Provecho!



Tome la mini Eatfresh.org curso para vivir más saludable.

Utilice código de referencia:

Fresno-UC10 Madera-UC20



Información nutricional: Tamaño de la porción: 1/2 Calorías: 191 Grasa Total: 10 g Grasa Saturada: 2 g Carbohidratos: 23 g Proteínas: 6 g Fibra Dietética: 4 g Sodio: 142 mg

Desde nuestra programa CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Fresno/Madera, te deseamos buena salud durante esta época tan difícil. ¡Esperamos comunicarnos pronto con usted en persona !

Para más información y recursos visítanos ha: <https://ucanr.edu/sites/fresnonutrition/>

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) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

