

¡El Programa de Nutrición de la familia realmente es efectivo y marca una diferencia en Mississippi!

Los estudios muestran que los participantes aprenden a

- Desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- Leer las etiquetas de los alimentos para realizar selecciones inteligentes.
- Disminuir la cantidad de sodio y grasas en sus dietas.
- Comparar los precios de los alimentos para ahorrar dinero.
- Aprovechar al máximo el tiempo de la comida en familia.
- Estar seguro cuando se prepara y cocinan los alimentos.
- Comer mas frutas y verduras.



¿Necesita más información sobre el Programa de Nutrición de la familia?

Para mayor información sobre el Programa de Nutrición de la Familia del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi y para saber si usted califica para el programa, contacte la oficina de su condado.



msucares.com

Este programa de educación nutricional se desarrolla con fondos a través de un acuerdo cooperativo entre el Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi, el Departamento de Servicios Humanos de Mississippi y el Programa de Cupones para Alimentos del Servicio de Nutrición y Alimentos de la USDA. Este folleto fue desarrollado con fondos provistos por el Programa de Alimentos y Estampillas de la USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi administra el programa.

Por **Deborah Little**, Ed.D., coordinadora del FNP

La discriminación basada en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad, invalidez o estado veterano, es una violación contra la ley federal y estatal, y está en contra de las reglas de MSU y no será tolerado. La discriminación basada en la orientación sexual o grupo de afiliación es una violación contra las reglas de MSU y no será tolerado.

Publicación 2515

Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Mississippi, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado de acuerdo a las actas del Congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. MELISSA J. MIXON, directora interina.

(300-09-08)

Ayudando a los Habitantes de Mississippi a Elegir una Buena Nutrición



El Programa de Nutrición de la Familia de Extensión, enseña lecciones de nutrición a la gente que califica para el Programa de los Cupones para los Alimentos.

Nuestro principal propósito es mejorar la calidad de vida de los habitantes de Mississippi enseñándoles a tomar decisiones nutritivas inteligentes y a realizar selecciones de alimentos saludables. Ofrecemos una variedad de programas de educación nutricional para los niños más chiquitos, los jóvenes y los adultos. Podemos enseñar nuestros programas en diferentes maneras:

- Reuniones individuales o en pequeños grupos
- A través de una serie de talleres
- En las aulas de la escuela

Los estudiantes y los adultos aprenderán cómo...

- Usar la *Guía Dietética* y *Mi Pirámide* de la USDA.
- Gastar menos dinero en los mercados y supermercados.
- Preparar comidas y bocadillos deliciosos, de bajo costo, rápidas y sencillas.
- Almacenar y manejar los alimentos para evitar enfermedades.
- Mejorar la salud al comer una variedad de alimentos, especialmente frutas y verduras.
- Realizar más ejercicios.
- Manejar los recursos.



Programa FNP de la Juventud

El Programa de Nutrición de la Familia contiene un conjunto de clases diseñadas especialmente para la juventud, llamado *¡Muéstrame la Nutrición!* Este programa se caracteriza por ser divertido y consta de clases para los estudiantes de todas las edades. Dicho programa cumple con los estándares educacionales del Departamento de Educación de Mississippi en todos los niveles de enseñanza/escuela.

Los niños desde jardín de infantes hasta tercer grado aprenderán

- Cómo nombrar los grupos de alimentos en *Mi Pirámide*.
- Por qué el lavarse las manos es tan importante.
- Por qué necesitan comer diferentes tipos de alimentos.
- Cómo los ejercicios ayudan a sus cuerpos y mentes.

Los niños de 4to a 6to grado aprenderán

- Cómo el comer alimentos nutritivos ayuda a mantener sus cuerpos sanos.
- Cómo decidir si la información sobre la salud es verdadera o falsa.



- Cómo saber si los bocadillos son buenos para ellos.
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.

Los niños entre 7mo y 12avo grado aprenderán

- La diferencia entre una dieta mala y una dieta balanceada.
- Cómo manejarse cuando hay una presión negativa de parte de sus pares.
- Cómo saber si alguien tiene un problema de alimentación y dónde encontrar ayuda.

Pregunte a la oficina local de Extensión de su condado sobre la lista de los temas competentes del *¡Muéstrame la Nutrición!*

