

# Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

## Get Active Together

Physical activity is an important part of a healthy lifestyle for adults and children. It can boost mood, reduce stress, and improve sleep. Physical activity can also improve bone and muscle strength as well as help control blood sugar and blood pressure.

### Physical Activity Recommendations for Kids and Teens



**MOVE YOUR WAY.** 60 A DAY!

Kids and teens ages 6 to 17 need **60 minutes** of physical activity every day.

- Get your heart beating faster!
- Make your muscles and bones stronger!

### How can you raise an active child?

- ✓ **Make active play fun for the whole family.** Let your child help plan the activity.
- ✓ **Focus on fun, not performance.** Children are winners if they move, have fun, and are active daily.
- ✓ **Set limits on screen time.** Limit TV and other screen time to less than two hours a day. Try reading during inactive time rather than watching TV.
- ✓ **Be active!** You influence your child's behavior, attitudes, and future habits.





Being active as a family has even more benefits. It shows children that being active can be fun and gives families an opportunity to be together.

(continued on next page)

## Get Active Together (continued)

### Physical Activity Recommendations for Adults

<p>Moderate-intensity aerobic activity</p> <p>Anything that gets your heart beating faster counts.</p> <p>at least <b>150</b> minutes a week</p> 	AND	<p>Muscle-strengthening activity</p> <p>Do activities that make your muscles work harder than usual.</p> <p>at least <b>2</b> days a week</p> 
--	-----	---

Any amount of physical activity has some health benefits!



Source: [Health.gov](https://www.health.gov)

## Cocoa Nut Butter Energy Bites

### Ingredients

- 1/2 cup peanut butter or almond butter
- 1/4 cup honey, maple syrup, or agave syrup
- 1/4 cup chia seeds or flax seeds
- 1 cup rolled oats
- 1/3 cup unsweetened shredded coconut
- 2 tablespoons unsweetened cocoa powder

Recipe courtesy of [EatFresh.org](https://www.eatfresh.org).



Photo courtesy of Anna Ng, MS, RD

### Directions

1. In a large bowl, mix all ingredients together, starting with 1/2 cup nut butter and adding more if the mixture seems too dry. Chill for 10 minutes.
2. Shape into 15 small balls, about 1 inch in diameter, and enjoy!

Carrie Yarwood, Community Nutrition Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE  
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

# COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

## Hagamos actividad física juntos

La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable para adultos y niños. Puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y mejorar el sueño. La actividad física también puede mejorar la fuerza ósea y muscular, así como ayudar a controlar el azúcar en sangre y la presión arterial.

### Recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes



### ¿Cómo puedes criar a un niño activo?

- ✓ Haga que el juego activo sea divertido para toda la familia. Deje que su hijo le ayude a planificar la actividad.
- ✓ Concéntrese en la diversión, no en el rendimiento. Los niños ganan si se mueven, se divierten, y están activos a diario.
- ✓ Establece límites de tiempo frente a la pantalla. Limite el tiempo frente a la televisión y otras pantallas a menos de dos horas al día. Intente leer durante el tiempo de inactividad en lugar de mirar televisión.
- ✓ ¡Ser activo! Usted influye en el comportamiento, las actitudes y los hábitos futuros de su hijo.



Foto cortesía de Pixabay.com

Ser activo en familia tiene aún más beneficios. Les muestra a los niños que estar activos puede ser divertido y les brinda a las familias la oportunidad de estar juntas.

(Continúa en la siguiente página)

# Hagamos actividad física juntos (continuación)

## Recomendaciones de actividad física para adultos

### Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta

por lo menos  
**150**  
minutos  
por semana

Y

### Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre

por lo menos  
**2**  
días  
por semana



¡Cualquier cantidad de actividad física tiene algunos beneficios para la salud!



MÚEVETE  
A TU MANERA

Trata de encontrar actividades que disfrutes, para que sea más fácil mantener tu rutina de actividad física.

Fuente: [Health.gov](https://www.health.gov)

## Bocaditos energéticos de mantequilla de nuez de cacao

Listo en: 25 minutos

Sirve: 15

### Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla de maní o de Mantequilla de Almendras
- 1/4 taza de jarabe de arce o de miel o de Sirope de Agave
- 1/4 taza de semillas de chía
- 1 taza de copos de avena
- 1/3 taza de coco rallado sin azúcar
- 2 cucharadas de cacao en polvo

Receta cortesía de [EatFresh.org](https://www.eatfresh.org).



Foto cortesía de Anna Ng, MS, RD

### Preparación

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes, comenzando con 1/2 taza de mantequilla de nueces y agregando más si la mezcla parece demasiado seca. Enfriar durante 10 minutos.
2. Forme bolitas pequeñas, de aproximadamente 1 pulgada de diámetro, ¡y disfrútelas!

Carrie Yarwood  
Especialista en Nutrición Comunitaria II

CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC