

SUGAR OVERLOAD

ACTIVITY

Empty cans or bottles of a variety of different drinks **Clear cups or baggies** Bag of sugar **Teaspoon**

1. Set out multiple cans or bottles from popular drinks. "How would you decide which of these drinks is healthier?" Many popular drink choices are loaded with added sugar and we can use nutrition fact labels to find out which choices have less sugar.

2. For each can or bottle, you will calculate the amount of sugar it contains. Look at the Nutrition Facts Label and calculate: **(Grams of sugar in 1 serving) x (Number of servings per container) = Grams of sugar in total package (Grams of sugar in total package) ÷ 4 = Teaspoons of sugar in container** **1 teaspoon contains 4 grams of sugar

Example: 12g x 8 servings = 96g ÷ 4 = 24 teaspoons of sugar

3. Once you calculate the number of teaspoons per container, scoop that amount into a cup or baggie and place in front of empty can or bottle.

4. Compare the results: "Which drink surprised you the most?" Many drinks are very high in sugar and often take the place of other drinks that are good for our bodies, such as milk and water. Most sugar in popular drinks is **added sugar**.

If a drink is made with fruit juice or milk, some of the sugar may be natural sugar, but 100% juice and plain milk do not contain added sugar.

Make sure you know how many servings are in each package!

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

WHOLE GRAINS

ACTIVITY

1 slice of 100% whole wheat bread **1 slice of white bread** 2 bowls or pans **2 cups orange juice (or water or any other liquid)**

- Place the slice of white bread in one bowl and the slice of whole wheat bread in the other. Pour orange juice (or other liquid) into each bowl, just enough to cover each piece of bread.
- The orange juice (or liquid) represents the acid in our stomachs when we digest food. Let the bread soak for 5 - 10 minutes.
- While the bread soaks, talk with your child about whole grains vs. refined grains:

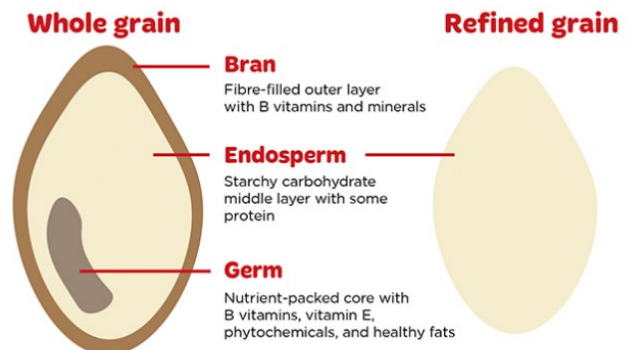
"What is the difference between a whole grain and refined grain?"

Whole grains contain all three parts of the grain. When a grain is refined, the bran and germ are removed along with their fiber, iron, and vitamins.

"Why is it important to choose whole grains?" Whole grains keep us feeling full for longer and are a great source of fiber. Fiber is like a broom that sweeps through your body and cleans out the 'bad stuff.'

"How do you know if a grain is a whole grain?" The first ingredient should always be a whole grain. Some examples include: whole (name of grain like wheat, rye, or oats), bulgur, brown rice, popcorn, rolled oats, quinoa.

What's inside a whole grain?



4. Use your hands, to pick up the slice of white bread, and then the slice of whole wheat bread. **"What do you notice? Why does the white bread fall apart while the whole wheat bread does not?"** Whole grains take longer to break down in our bodies to help us feel full for longer.

SOBRECARGA DE AZÚCAR

ACTIVIDAD

Latas o botellas vacías de una variedad de bebidas diferentes **Vasos o bolsitas transparentes**
Bolsa de azúcar **Cucharadita (medir)**

1. Coloca varias latas o botellas de bebidas populares. "¿Cómo decidirías cuál de estas bebidas es más saludable?" Muchas opciones de bebidas populares están cargadas con azúcar agregada y podemos usar etiquetas de información nutricional para averiguar qué opciones tienen menos azúcar.

Asegúrese de Saber cuantas porciones hay en cada Envase!

2. Para cada lata o botella, calculará la cantidad de azúcar que contiene. Mire la etiqueta de información nutricional y calcule: **(Gramos de azúcar en 1 porción) x (Número de porciones por envase) = Gramos de azúcar en el paquete total (Gramos de azúcar en el paquete total) ÷ 4 = Cucharaditas de azúcar en el envase** ** 1 cucharadita contiene 4 gramos de azúcar

Ejemplo: 12 g x 8 porciones = 96 g ÷ 4 = 24 cucharaditas de azúcar

3. Una vez que calcule la cantidad de cucharaditas por recipiente, coloque esa cantidad en un Vaso o bolsita y colóquela frente a una lata o botella vacía.

4. Compara los resultados: "¿Qué bebida te sorprendió más?" Muchas bebidas tienen un alto contenido de azúcar y a menudo reemplazan a otras bebidas que son buenas para nuestro cuerpo, como la leche y el agua. La mayor parte del azúcar en las bebidas populares es **azúcar añadida**.

Si una bebida está hecha con jugo de frutas o leche, parte del azúcar puede ser azúcar natural, pero el jugo 100% natural y la leche natural no contienen azúcar añadida.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

GRANOS ENTEROS

ACTIVIDAD

1 rebanada de pan 100% integral 1 rebanada de pan blanco 2 tazones o sartenes 2 tazas de jugo de naranja (agua o cualquier otro líquido)

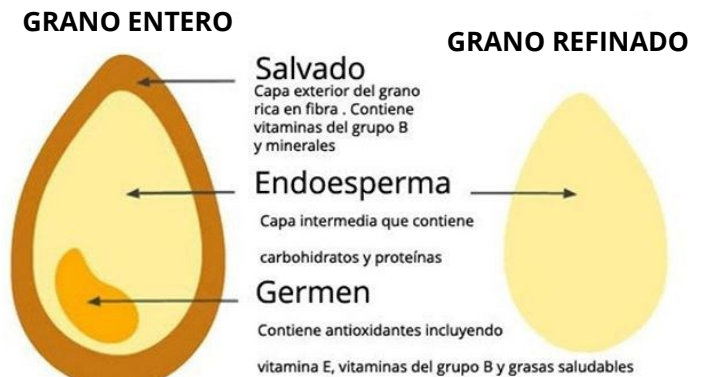
- Coloque la rebanada de pan blanco en un bol y la rebanada de pan integral en el otro. Vierta jugo de naranja (u otro líquido) en cada tazón, lo suficiente para cubrir cada pieza de pan.
- El jugo de naranja (o líquido) representa el ácido de nuestro estómago cuando digerimos los alimentos. Deje que el pan se remoje durante 5 a 10 minutos.
- Mientras el pan se remoja, hable con su hijo sobre los cereales integrales y los cereales refinados:

"¿Cuál es la diferencia entre un grano integral y un grano refinado?"

Los cereales integrales contienen las tres partes del grano. Cuando se refina un grano, el salvado y el germen se eliminan junto con su fibra, hierro y vitaminas.

"¿Por qué es importante elegir cereales integrales?" Los cereales integrales nos mantienen llenos durante más tiempo y son una gran fuente de fibra. La fibra es como una escoba que barre su cuerpo y limpia las "cosas malas".

"¿Cómo se sabe si un grano es integral?" El primer ingrediente en un producto siempre debe ser un grano integral. Algunos ejemplos incluyen: entero (nombre del grano como trigo, centeno o avena), bulgur, arroz integral, palomitas de maíz, copos de avena, quinua.



4. Con las manos, levante la rebanada de pan blanco y luego la rebanada de pan integral. "¿Que notaste? ¿Por qué el pan blanco se deshace y el pan integral no?" Los cereales integrales tardan más en descomponerse en nuestro cuerpo para ayudarnos a sentirnos llenos por más tiempo.