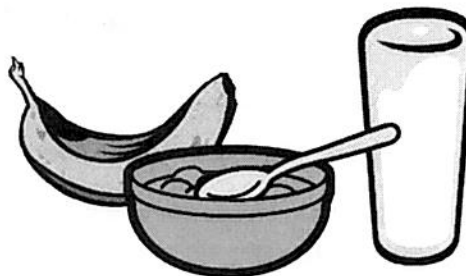


# CATCH Kids Club Family Tip Sheet: BREAKFAST

Breakfast is the most important meal of the day. But are all breakfast foods equally healthy? No way! Just compare these two breakfasts.



## Breakfast #1

Eggs fried in bacon grease  
Sausage  
White-bread toast  
Chocolate-flavored whole milk

## Breakfast #2

Whole-grain cereal with 1% milk  
Banana slices  
Whole-wheat toast  
100% orange juice

Breakfast #1 is a lot higher in sodium (salt), added sugars, and unhealthy solid fats.

Breakfast #1 also provides a lot less dietary fiber. Why is it good to eat enough of this fiber? It reduces your risk of getting diabetes and heart disease. It helps keep your digestive tract clean. And, since it's calorie-free, fiber can help you feel full without consuming more calories. . . . Cereals, breads, and other foods made with grains are good sources of fiber if they provide at least 3 g (grams) per serving.

The Nutrition Facts on a package tell you how many calories are in the food. That's where you'll also find the amounts of healthy nutrients (like dietary fiber and calcium) and unhealthy nutrients (like sugars, saturated fat, and sodium). Be sure to check the serving size shown at the top of the Nutrition Facts.

Want to  
find out which types of cereal,  
milk, and other breakfast foods are best  
to eat most of the time? Check out the GO-  
SLOW-WHOA List attached to The Basic  
CATCH Messages Tip Sheet.

## Tips for Healthy Breakfasts

1. Buy non-fat or 1% plain milk and yogurt most of the time.
2. Eat breads and tortillas made with whole grains (like whole-wheat and corn) instead of refined grains (like white flour).
3. Eat whole-grain cereals (like toasted oats, shredded wheat, and oatmeal). Avoid cereals loaded with sugar. Check the ingredients list. Types of sugars include corn syrup, high fructose corn syrup, dextrose, glucose, sucrose, fructose, honey, and molasses.
4. Eat fresh or frozen fruit by itself, cut up on cereal, or in a smoothie made with 100% fruit juice or non-fat or 1% plain milk and yogurt.
5. Eat WHOA breakfast meats like bacon, chorizo, and sausage only once in a while.

### ***Instructions to the family:***

Change these WHOA breakfast foods to GO breakfast foods. Get ideas from the GO-SLOW-WHOA List attached to THE BASIC CATCH MESSAGES tip sheet.

### **Breakfast 1**

- Sugar-coated cornflakes with whole milk
- Doughnut
- Orange-flavored juice drink (only 10% fruit juice)

### **Breakfast 2**

- Breakfast taco—made with (refined) flour tortillas, bacon and eggs (fried together), and American cheese
- 2% chocolate milk

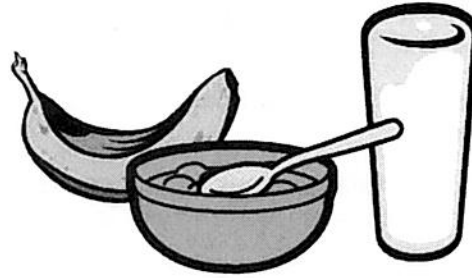
### **Breakfast 3**

- Chocolate chip pancakes with maple syrup and butter
- Cola soft drink

Plan ahead. Then you'll be more likely to eat a healthy breakfast before dashing off in the morning. On a separate sheet of paper, list at least 4 quick and healthy breakfasts you're going to eat in the near future. If necessary, buy the foods for these breakfasts.

# Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **EL DESAYUNO**

El desayuno es la comida más importante del día. Pero, ¿es que todos los alimentos para desayuno son igualmente saludables? ¡Claro que no! Comparen estos dos desayunos.



## **Desayuno #1**

Huevos, fritos en la grasa de tocino  
Salchicha  
Pan tostado (pan blanco)  
Leche entera, sabor chocolate

## **Desayuno #2**

Cereal hecho con un grano integral,  
con leche del 1%  
Rebanadas de plátano  
Pan tostado (pan de trigo integral)  
Jugo de naranja 100% natural

El contenido del Desayuno #1 de sodio (sal), azúcares agregadas y grasas sólidas no saludables, es mucho más alto que el del Desayuno #2.

Además, el Desayuno #1 aporta bastante menos fibra dietética. ¿Qué beneficios les da esta fibra? Les reduce el riesgo de contraer diabetes y enfermedades del corazón. Ayuda a mantener limpio su aparato digestivo. Y, por ser libre de calorías, la fibra puede ayudarlos a sentirse satisfechos sin consumir más calorías. . . . Los cereales, panes y otros alimentos hechos con granos son buenas fuentes de fibra si aportan por lo menos 3 g (gramos) por porción.

Los Datos de Nutrición en el envase indican cuántas calorías contiene el alimento. También, las cantidades de nutrientes saludables (como fibra dietética y calcio) y no saludables (como azúcares, grasa saturada y sodio). Averigüen el tamaño de la porción que se ve en la parte superior de los Datos de Nutrición.

¿Quisieran  
saber qué tipos de cereal, leche y  
otros alimentos para desayuno son los mejores  
para comer la mayor parte del tiempo? Revisen la  
Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos  
"Mensajes Básicos de CATCH."

## Ideas para desayunos saludables

1. Tomen leche y yogurt descremados o del 1%, sin sabor agregado, la mayor parte del tiempo.
2. Coman tortillas y panes hechos con granos integrales (como trigo integral y maíz) en vez de granos refinados (como la harina blanca).
3. Coman cereales como avena tostada, trigo desmenuzado y copos de avena, que son hechos con granos integrales. Eviten los cereales muy azucarados. Revisen la lista de ingredientes. Entre los tipos de azúcares agregadas están almíbar de maíz (*corn syrup*), almíbar de maíz rico en fructosa (*high fructose corn syrup*), dextrosa (*dextrose*), glucosa (*glucose*), miel (*honey*) y melaza (*molasses*).
4. Coman frutas frescas o congeladas solas, picadas sobre el cereal o en un licuado hecho con un jugo de frutas 100% natural o con leche o yogurt descremados o del 1%, sin sabor agregado.
5. Coman carnes WHOA para desayuno –como tocino y chorizo– sólo de vez en cuando.

### **Instrucciones a la familia:**

Sustituyan estos alimentos WHOA por alimentos GO. Consigan ideas de la Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos "Mensajes Básicos de CATCH".

### **Desayuno 1**

- Hojuelas de maíz escarchadas de azúcar, con leche entera
- Dona
- Bebida con sabor a naranja (contiene sólo el 10% de jugo de fruta)

### **Desayuno 2**

- Taco—hecho con tortillas de harina blanca (refinada), tocino y huevos (fritos juntos) y queso americano
- Leche del 2%, sabor chocolate

### **Desayuno 3**

- Panqueques con briznas de chocolate, con mantequilla y jarabe de arce
- Refresco, sabor cola

Planeen con anticipación. Así, será más probable que desayunen algo saludable antes de irse corriendo en la mañana. En otra hoja de papel, hagan una lista de por lo menos 4 desayunos rápidos y saludables que van a tomar próximamente. Si es necesario, compren los alimentos que falten para estos desayunos.

# CATCH Kids Club Family Tip Sheet: BONE HEALTH

Your bones may seem hard and indestructible. But to function at their best you need to take care of them. What can you and your family do?



**1. Do physical activities, sports, and games that involve jumping.** That's because you put the most weight, or impact, on your bones when you jump. What activities can *you* do to put impact on your bones? On the lines below, each family member should write their initials and an activity they intend to do.

---



---

**2. Eat plenty of foods that contain calcium, an important mineral.** Look at this chart of the recommended daily amounts of calcium for people in different age groups. (mg = milligrams) How much should each of your family members get?

Milk and dairy foods like cheese and yogurt are great sources of calcium.

Some non-dairy foods are also calcium-rich. (That's good news for people who have problems digesting milk and dairy foods!) Here are some of them:

- Calcium-fortified orange juice, soymilk, rice milk, cereals, and breads
- Dark-green leafy vegetables
- Corn tortillas
- Broccoli
- Almonds
- Beans

Birth to 6 months	200 mg
Infants 7–12 months	260 mg
Children 1–3 years	700 mg
Children 4–8 years	1,000 mg
Children 9–18 years	1,300 mg
Adults 19–50 years	1,000 mg

Some people think they'll gain weight if they eat calcium-rich foods. That won't happen if you eat mostly calcium-rich foods that *aren't* rich in fat—such as these:

- Non-fat (or low-fat) milk and dairy foods
- Spinach
- Broccoli

Check out the GO column of the charts on the next page. They're low-fat or no-fat.

To see how many grams of fat a calcium-rich food contains, check the Nutrition Facts on the container. To keep your body in energy balance, eat mostly calcium-rich foods with fewer grams of fat. (Your body is in energy balance when it burns about the same number of calories you eat.)

**3. Be sure to get enough vitamin D.** Your body needs vitamin D to absorb the calcium in foods. Vitamin D is found in only a few foods, such as salmon and egg yolks. It's also added to milk. You can also get vitamin D by spending time in sunshine.



## Family Tip Sheet: Bone Health

**Instructions to the family:** Look through these **CALCIUM-RICH FOODS**. Circle all the foods that anyone in your family has had before. Next, each person should write their initials beside at least 2 GO or SLOW foods (in either chart) they've never had before but are going to try soon. Then be sure to follow through and do it.

(Note: \*\* = Excellent source of calcium)

### Milk and Dairy Foods

GO	SLOW	WHOA
Fat-free, skim, or non-fat milk**	Reduced-fat or 2% milk**	Whole milk**
Low-fat or 1% milk**	Fat-free or 1% flavored milk**	Whole or 2% flavored milk**
Part-skim natural cheese (like part-skim mozzarella)**	Natural cheese (like cheddar or Swiss)**	Processed cheese (like American)**
Low-fat or 1% cottage cheese	Reduced-fat or 2% cottage cheese	Whole-milk cottage cheese
Low-fat string cheese**	String cheese**	Milkshake**
Fat-free or low-fat yogurt or yogurt drink, no sugar added or sweetened with fruit juice**	Fat-free or low-fat yogurt or yogurt drink—sugar added**	Whole-milk yogurt or yogurt drink**

### Non-Dairy Foods

GO	SLOW	WHOA
Calcium-fortified whole-grain or whole-wheat bread	Calcium-fortified bread (white flour)	
Whole-wheat tortilla	Flour tortilla (white flour)	
Whole-grain English muffin (enriched)	English muffin (enriched, white flour)	
Corn tortillas	Pita bread (enriched, white flour)	
Tofu (prepared with calcium sulfate)**	Almonds with no added salt, sugar, and/or fat	Almonds with added salt, sugar, and/or fat
Calcium-fortified orange juice		
Broccoli, cooked or raw		
Dark leafy greens, cooked or raw (spinach, Chinese cabbage, kale, bok choy, mustard greens, collard greens, turnip greens)		
Calcium-fortified cereal**	Instant oatmeal	
Calcium-fortified soymilk or rice milk**		
Calcium-fortified almond milk**		
Soybeans	Refried beans	
Beans (pinto or kidney)	Baked beans (white beans)	

# Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **LA SALUD DE LOS HUESOS**

Los huesos parecen ser duros e indestructibles. Sin embargo, para que ellos funcionen a su máximo potencial, hay que cuidarlos. ¿Qué puede hacer su familia?



**1 Practicar actividades físicas y jugar deportes y juegos que involucren el brincar.** Esto se debe a que, cuando una persona brinca, sus huesos reciben el mayor peso, o impacto. ¿Qué actividades pueden *ustedes* hacer para que sus huesos reciban un impacto? En las líneas que siguen, que cada miembro de la familia escriba sus iniciales y una actividad que va a hacer.

---

---

---

---

**2 Tomar muchos alimentos que contienen calcio, un mineral importante.** Miren el cuadro que sigue, de las cantidades diarias recomendadas de calcio para personas de distintas edades. (mg = miligramos) ¿Cuánto calcio debería tomar cada miembro de su familia?

Recién nacidos–6 meses	200 mg	Niños 4–8 años	1,000 mg
Bebés 7–12 meses	260 mg	Niños 9–18 años	1,300 mg
Niños 1–3 años	700 mg	Adultos 19–50 años	1,000 mg

La leche y productos lácteos, como queso y yogurt, son excelentes fuentes de calcio.

También son ricos en calcio algunos alimentos que no son productos lácteos. (¡Qué bueno para la gente que tiene problemas digiriendo leche y productos lácteos!) Aquí están algunos:

- Jugo de naranja, cereales, panes y leche de soya y de arroz fortificados con calcio
- Verduras con hojas verde oscuro
- Tortillas de maíz
- Brócoli
- Almendras
- Frijoles

Hay personas que creen que van a subir de peso si toman alimentos ricos en calcio. Eso no pasará si uno toma, en mayor parte, los alimentos ricos en calcio que *no* son ricos en grasa –por ejemplo:

- Espinacas
- Brócoli
- Leche y productos lácteos descremados (o bajos en grasa)

Revisen las columnas GO de los cuadros en la siguiente página. Muestran alimentos sin grasa o de poca grasa.

Para saber el contenido de grasa de un alimento rico en calcio, revisen los Datos de Nutrición en el envase. Para mantener el cuerpo en un equilibrio de energía, tomen en mayor parte los alimentos ricos en calcio que contienen menos gramos de grasa. (El cuerpo está en un equilibrio de energía cuando quema más o menos la misma cantidad de calorías que consume la persona.)

**3 Asegúrense de conseguir suficiente vitamina D.** El cuerpo necesita vitamina D para la absorción del calcio de los alimentos. La vitamina D se encuentra en pocos alimentos (por ejemplo, el salmon y las yemas de huevos). Se le agrega a la leche. Además uno puede conseguir vitamina D cuando está al sol.

## Consejos: Salud de los Huesos

**Instrucciones a la familia:** Revisen estos **ALIMENTOS RICOS EN CALCIO**. Encierren en un círculo cada alimento de los dos cuadros que un miembro de su familia haya tomado. Luego, que cada persona escriba sus iniciales al lado de por lo menos dos alimentos GO o SLOW que jamás haya tomado pero que pronto va a probar. No se olviden de cumplirlo. (Nota: \*\* = Fuente excelente de calcio)

### Productos Lácteos

GO	SLOW	WHOA
Leche descremada (sin grasa)**	Leche del 2% (grasa reducida)**	Leche entera**
Leche del 1% (baja en grasa)**	Leche descremada o del 1%, con sabor **	Leche entera o del 2%, con sabor**
Queso natural semidescremado (como <i>mozzarella</i> )**	Queso natural (como <i>cheddar</i> o <i>Swiss</i> )**	Queso procesado (como <i>American</i> )**
Requesón de leche del 1% (baja en grasa)	Requesón de leche del 2% (grasa reducida)	Requesón de leche entera
Queso tipo <i>string</i> , bajo en grasa**	Queso tipo <i>string</i> **	Malteada**
Yogurt o bebida de yogurt, sin grasa o bajos en grasa, sin azúcar agregada, o endulzados con jugo de fruta**	Yogurt o bebida de yogurt, sin grasa o bajos en grasa, con azúcar agregada**	Yogurt o bebida de yogurt, hechos con leche entera**

### Alimentos de Origen No Lácteo

GO	SLOW	WHOA
Pan fortificado con calcio, hecho con un grano integral	Pan fortificado con calcio, hecho con harina refinada (blanca)	
Tortilla hecha con trigo integral	Tortilla hecha con harina refinada	
<i>Muffin</i> tipo inglés (enriquecido, hecho con trigo integral)	<i>Muffin</i> tipo inglés (enriquecido, hecho con harina refinada)	
Tortillas de maíz	Pan tipo <i>pita</i> (enriquecido, hecho con harina refinada)	
<i>Tofu</i> (preparado con sulfato de calcio)**	Almendras sin sal, azúcar y/o grasa agregadas	Almendras con sal, azúcar y/o grasa agregadas
Jugo de naranja fortificado con calcio		
Brócoli, cocido o crudo		
Verduras con hojas verde oscuro, cocido o crudo (espinacas, repollo chino, <i>kale</i> , <i>bok choy</i> , <i>mustard greens</i> , <i>collard greens</i> , <i>turnip greens</i> )		
Cereal fortificado con calcio**	Avena instantánea	
Leche de soya o de arroz fortificada con calcio**		
Leche de almendra fortificada con calcio		
Semillas de soya	Frijoles refritos	
Frijoles (pintos o rojos)	Frijoles al horno (frijoles blancos)	



## SNACK RECIPE: Blueberry-Banana Smoothie

Note: Bananas will need to be peeled and frozen overnight.

### INGREDIENTS:

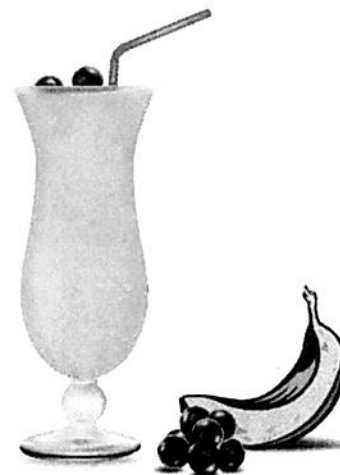
- ½ cup skim (non-fat) milk
- ½ cup unsweetened plain low-fat yogurt
- ½ cup frozen blueberries
- ½ frozen banana
- 1 Tablespoon flaxseed meal (optional)
- 1 teaspoon honey (optional)

### UTENSILS, ETC.:

- Blender (or food processor)
- Measuring cups
- Measuring spoons (if flaxseed meal and/or honey are used)

### DIRECTIONS:

1. Measure out the milk, yogurt, and frozen berries and put them in a blender. Add the frozen banana. Whirl on high.
2. Add the optional ingredients (if using them) while the mixture is blending.
3. Blend until smooth.



### Alternative recipe: Banana-Chocolate Smoothie

- ½ cup skim (non-fat) milk
- ½ cup unsweetened plain low-fat yogurt
- 1 frozen banana
- 2 Tablespoons unsweetened cocoa powder
- 1 Tablespoon flaxseed meal (optional)
- 1 teaspoon honey (optional)

Follow the same directions.

Serves: 1

Blueberry-Banana Smoothie	Nutrient Amount
Calories (kcal)	220
Fat (g)	5
% kcal from fat	20%
Saturated fat (g)	1
% kcal from saturated fat	4%
Dietary fiber (g)	5
Sugars (g)	28
Sodium (mg)	150
Protein (g)	13
Vitamin A (RAE)	79
Vitamin C (mg)	3
Calcium (mg)	427
Iron (mg)	1

## BREAKFAST RECIPE: Mango-Strawberry-Yogurt Parfait

### INGREDIENTS:

- ½ cup vanilla low-fat yogurt
- ¾ cup spoon-sized shredded wheat cereal
- ½ cup fresh or frozen strawberries
- ¼ cup fresh or frozen mango cubes or slices
- 1 Tablespoon sliced or slivered almonds (optional)

### UTENSILS, ETC.:

- Knife and cutting board
- Measuring cups
- Tablespoon measuring spoon
- Mixing bowl
- Large glasses (plastic or glass)



### DIRECTIONS:

1. If the strawberries are fresh, wash them. If they are frozen, either set them out ahead of time to thaw, or place them in a microwavable bowl and microwave them on MEDIUM (50%) for 1 minute, or until just thawed.
2. Peel the mango and cut the flesh into small chunks or slices.
3. Measure out the strawberries, mangos, and cereal, and mix them together in a bowl.
4. Layer the yogurt and cereal/fruit mixture alternately in the glasses.
5. (Optional) Sprinkle with the almonds.

Serves: 1

### Alternative ingredients:

Yogurt: fruit-flavored non-fat or low-fat yogurt, plain yogurt

Strawberries: blueberries, raspberries, blackberries

Mango-Strawberry-Yogurt Parfait	Nutrient Amount
Calories (kcal)	354
Fat (g)	6
% kcal from fat	17%
Saturated fat (g)	1
% kcal from saturated fat	5%
Dietary fiber (g)	8
Sugars (g)	28
Sodium (mg)	248
Protein (g)	13
Vitamin A (RAE)	31
Vitamin C (mg)	57
Calcium (mg)	286
Iron (mg)	3

**Breakfast: How Many Servings?**

Name \_\_\_\_\_

## Nutrition Facts for Breakfast

Honey Granola	
<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size = 1 cup Servings Per Container = 1	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories = 420      Calories from fat = 100	
<b>% Daily Value</b>	
<b>Total Fat</b> 12 g	18%
Saturated Fat 7 g	35%
<i>Trans</i> Fat 0 g	
Monounsaturated Fat 2 g	
Polyunsaturated Fat 2 g	
<b>Cholesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 50 mg	2%
<b>Total Carbohydrate</b> 76 g	25%
Dietary Fiber 6 g	24%
Sugars 14 g	
<b>Protein</b> 10 g	

Strawberry-Flavored Whole Milk	
<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size = 1 cup (240 ml) Servings Per Container = 1	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories = 220      Calories from fat = 70	
<b>% Daily Value</b>	
<b>Total Fat</b> 8 g	12%
Saturated Fat 5 g	25%
<i>Trans</i> Fat 0 g	
<b>Cholesterol</b> 30 mg	10%
<b>Sodium</b> 180 mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 28 g	9%
Dietary Fiber 0 g	0%
Sugars 24 g	
<b>Protein</b> 8 g	

**ONE SERVING**

**Saturated Fat**

7 g (cereal)

+ 5 g (milk)

\_\_\_ g (total)

**ONE SERVING**

**Sugars**

14 g (cereal)

+ 24 g (milk)

\_\_\_ g (total)

**TWO SERVINGS**

**Saturated Fat**

14 g (cereal)

+ 10 g (milk)

\_\_\_ g (total) g

(total)

**TWO SERVINGS**

**Sugars**

28 g (cereal)













+ 48 g (milk)

\_\_\_ g (total)

**Breakfast: Fruit at Breakfast**

Name \_\_\_\_\_

**Some examples of fruits are:**

blueberries 	kiwi 	pear 
cantaloupe 	mango 	pineapple 
cherries 	papaya 	plum 
grapefruit 	peach 	tangerine 

**GO, SLOW, and WHOA Fruits**

	<b>GO</b>	<b>SLOW</b>	<b>WHOA</b>
<b>Fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fresh, frozen, or canned fruits with no sugar added</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits canned in light syrup</li> <li>• Fruits with sugar added</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits canned in heavy syrup</li> </ul>
<b>Fruit Juice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% fruit juice</li> <li>• Frozen 100% fruit juice bars and smoothies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frozen fruit juice bars and smoothies with added sugar</li> </ul>	



**Breakfast: An Amazing Substance Called Fiber**

Name \_\_\_\_\_

**FIBER GRAPH**

	Shredded-Wheat Cereal	Unsweetened Raisins	Unpeeled Apple Slices	Oatmeal	Corn Tortilla	Whole-Wheat Toast
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						