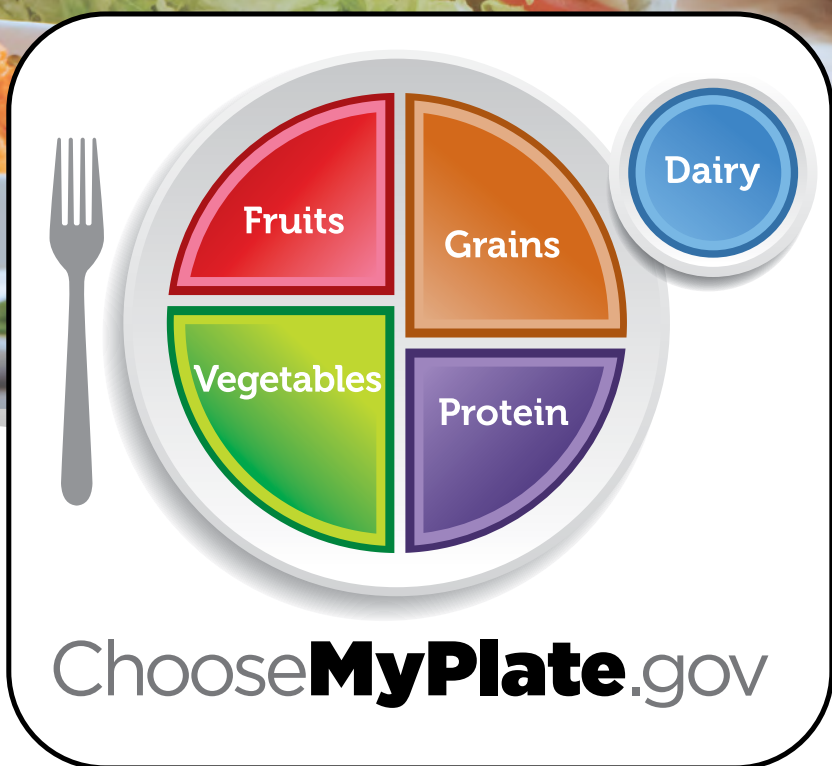


HEALTHY CHOICES,

on and off the clock.



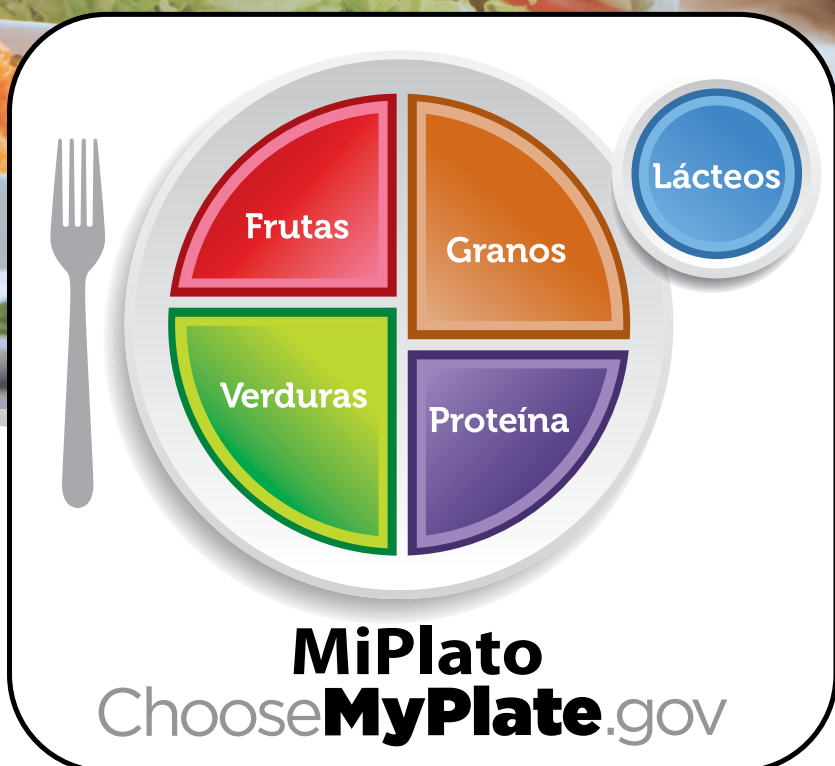
Celebrate Healthy Eating and Living

Make half your plate fruits and vegetables. Choose whole grains and lean meats and beans in smaller serving sizes. Include fat-free or lowfat dairy such as milk, cheese, and yogurt with meals. Be active for at least 30 minutes every day. For more tips and tools, visit www.CaChampionsForChange.net.



This material was produced by the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California* with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious foods for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net. | SIGN-569/Ver. 01/13

Opciones saludables, en el trabajo y en el hogar.



Adaptado del USDA

Estilo de vida y alimentación saludables

Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras. Sirva porciones más pequeñas de granos integrales, frijoles y carne baja en grasa. Incluya lácteos sin grasa o bajos en grasa como leche, queso y yogur con sus comidas. Sea activo por lo menos 30 minutos cada día. Para más consejos, visite www.CampeonesDelCambio.net.



Este material fue producido por la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.