

## STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

# 21-DAY FRUIT AND VEGETABLE CHALLENGE

**Let's create healthy habits in 2024 by eating more fruits and vegetables for the next 21 days.** Take the pledge to eat more fruits and vegetables by September 30, 2024, to be entered into a raffle drawing for a \$200, \$100, or \$50 Amazon® gift card.

**Make eating fruits and vegetables a habit!** Eating more fruits and vegetables every day is essential for living a healthier life. The amount of fruit you need to eat

depends on your age, sex, height, weight, and level of physical activity. You can find your recommended fruit and vegetable intake by checking out the MyPlate website at [www.myplate.gov/myplate-plan](http://www.myplate.gov/myplate-plan).

**Goal for the month:** Pick and choose from the options below. These are creative ways to eat more fruits and vegetables for the next 21 days and beyond. Make sure to send in your pledge to set your goals one day at a time. Let's go!

I, \_\_\_\_\_, PLEDGE TO EAT MORE FRUITS AND VEGETABLES FOR THE NEXT 21 DAYS.  
(name)

<input type="checkbox"/> Try to fill half your plate with fruits and vegetables.	<input type="checkbox"/> Have a serving of fruit with your lunch or dinner.	<input type="checkbox"/> Try fruit kebobs or salad! Make them with pineapples, strawberries, and melon.	<input type="checkbox"/> Add bananas or raisins to your morning cereal or oatmeal.	<input type="checkbox"/> Add a vegetable like collard greens, corn, or bok choy to your recipe or meal.	<input type="checkbox"/> Feeling the summer heat? Freeze some grapes or strawberries for a cool snack.	<input type="checkbox"/> Try baked chips with a fresh tomato pico de gallo.
<input type="checkbox"/> Precut your favorite vegetables for tasty snacks throughout the day.	<input type="checkbox"/> Add chopped vegetables to your eggs or potatoes.	<input type="checkbox"/> Try a new fruit or vegetable today.	<input type="checkbox"/> What's your favorite color? Eat a fruit or vegetable of that color.	<input type="checkbox"/> Add vegetables like mushroom or bell pepper to your sandwich or tacos.	<input type="checkbox"/> Make chili with a twist: Add vegetables like carrots, celery, and colorful bell peppers.	<input type="checkbox"/> Replace chips with vegetable sticks.
<input type="checkbox"/> Try a seasonal fruit or vegetable at your local Weberstown Mall Farmers Market happening every Thursday or Sunday.	<input type="checkbox"/> Grill, steam, roast, or sauté your fresh or frozen vegetables.	<input type="checkbox"/> Grab the blender and make vegetable soup. Go to <a href="http://eatfresh.org">eatfresh.org</a> to find a soup recipe today.	<input type="checkbox"/> Enjoy a fresh fruit cup as a refreshing snack. Cut up some large sticks of cucumber, watermelon, or pineapple.	<input type="checkbox"/> Are you using your oven for a meal? Add in a yam or other vegetables like broccoli or cauliflower to roast at the same time.	<input type="checkbox"/> Add berries to your yogurt for a tasty breakfast or snack.	<input type="checkbox"/> Be sneaky! Add finely grated carrots or zucchini to your sauce or stew.

## ENTER TO WIN A GIFT CARD!

**Take the pledge today!** Submit the Pledge Card to the participating organization where you received it or text a photo to 844-993-2004 by September 30, 2024, to be entered into a raffle drawing for a \$200, \$100, or \$50 Amazon® gift card.

**Have any questions?** Call Karla at 916-265-4042, ext. 130, or text us at 844-993-2004.

STOCKTON WELLNESS CHALLENGE

RETO DE FRUTAS Y VERDURAS DE 21 DÍAS

Construyamos hábitos saludables en 2024 comiendo más frutas y verduras durante los próximos 21 días. Comprométase a comer más frutas y verduras antes del 30 de septiembre de 2024 para participar en el sorteo de una tarjeta de regalo de \$200, \$100 o \$50 de Amazon®.

¡Convierta el consumo de frutas y verduras en un hábito! Comer más frutas y verduras cada día es esencial para llevar una vida más saludable.

La cantidad de fruta que necesitas comer depende de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Puede encontrar su cantidad de fruta y verdura recomendada consultando la página web de MiPlato en <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>.

**Objetivo del mes:** Elija entre las siguientes opciones. Son formas creativas de comer más frutas y verduras durante los próximos 21 días y más allá. Asegúrase de enviar su compromiso para establecer sus metas, un día a la vez ¡Vamos!

YO, \_\_\_\_\_, ME COMPROMETO A COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS DURANTE LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS.

(nombre)

<input type="checkbox"/> Intente llenar la mitad de su plato con frutas y verduras.	<input type="checkbox"/> Coma una porción de fruta con su almuerzo o cena.	<input type="checkbox"/> Pruebe los pinchos de fruta o una ensalada de fruta. Hazlas con piña, fresas y melón.	<input type="checkbox"/> Añade bananas o pasas a sus cereales o avena de la mañana.	<input type="checkbox"/> Añade una verdura como la judía verde, el maíz o el bok choy a su receta o comida.	<input type="checkbox"/> ¿Siente el calor del verano? Congele algunas uvas o fresas para un bocadillo refrescante.	<input type="checkbox"/> Prueba las patatas fritas horneadas con un pico de gallo de tomate fresco.
<input type="checkbox"/> Prepare sus verduras favoritas para obtener sabrosos bocadillos a lo largo del día.	<input type="checkbox"/> Añade verduras picadas a sus huevos o papas.	<input type="checkbox"/> Pruebe una nueva fruta o verdura hoy.	<input type="checkbox"/> ¿Cuál es su color favorito? Coma una fruta o verdura de ese color.	<input type="checkbox"/> Añade verduras como el champiñón o el pimiento a su sándwich o a sus tacos.	<input type="checkbox"/> Convierta el guiso en algo diferente: Añade verduras como zanahorias, apio y pimientos de colores.	<input type="checkbox"/> Sustituya las papas fritas por palitos de verdura picada.
<input type="checkbox"/> Pruebe una fruta o verdura de temporada en el mercado local de agricultores de Weberstown Mall, que ocurre todos los jueves y domingos.	<input type="checkbox"/> Ase, cocine al vapor, hornee o saltee sus verduras frescas o congeladas.	<input type="checkbox"/> Use la batidora y haga una sopa de verduras. Visita <a href="http://eatfresh.org">eatfresh.org</a> para encontrar una receta de sopa hoy mismo.	<input type="checkbox"/> Disfrute de un vaso de fruta fresca como bocadillo refrescante. Corte unos palos grandes de pepino, sandía o piña.	<input type="checkbox"/> ¿Está usando su horno para una comida? Añade un camote u otros vegetales como el brócoli y la coliflor para que se cocinen al mismo tiempo.	<input type="checkbox"/> Añade bayas a su yogur para un sabroso desayuno o una merienda.	<input type="checkbox"/> Añade zanahorias o calabacines finamente rallados a su guiso.

PARTICIPE PARA GANAR UNA TARJETA REGALO

¡Acepte el compromiso hoy mismo! Devuelva su tarjeta de compromiso a la organización participante donde la recibió o envíe una foto por mensaje de texto al 844-993-2004 antes del 30 de septiembre de 2024 para participar en el sorteo de \$200, \$100, o \$50 en tarjeta de regalo de Amazon®.

¿Tiene preguntas? Llame Karla 916-265-4042, ext. 130, o envíe un mensaje de texto: 844-993-2004.