



For Students

- **The School Day Just Got Healthier because school meals are better this year.** Healthy food will help you do your best in school, in sports, and to grow and stay strong. Power up with fruits, low-fat or non-fat milk, and whole grains.
- **Give it a try! Fruits and veggies give you what your body needs** to help you be a champion when you run and play. Eat them at school and at home every day as a meal, snack or dessert.
- **Since you spend so much of your day at school, it's up to you to make healthy food choices while you're there.** Eat fruits and vegetables at meals and snacks. Enjoy the taste of healthy eating.
- **Make fat-free or low-fat milk your rocket fuel.** You need milk to help build muscles and provide fuel for your fun.
- **Fuel up with fruits and veggies:** Soar through your day like a rocket ship!
- **Eating fruits and veggies of every color in the rainbow** can help give you the different vitamins and minerals you need to soar through your day.
- **Go to the grocery store with your family.** Make your own list of healthy foods – like fruits and low-fat yogurts – that keep you healthy and strong.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday



Para estudiantes

- **El Día Escolar ahora es más Saludable porque las comidas en la escuela este año son mejores.** Los alimentos saludables te ayudarán a mejorar en la escuela, en los deportes y a crecer y ser fuerte. Cárgate con frutas, leche descremada o con bajo contenido de grasa y granos integrales.
- **¡Pruébalos! Las frutas y vegetales te brindan lo que el cuerpo necesita** para ayudarte a ser campeón cuando corres y juegas. Cómelas en la escuela y en tu casa todos los días durante las comidas, meriendas o postre.
- **Debido a que pasas gran parte de tu día en la escuela, queda a tu criterio elegir alimentos saludables mientras estás allí.** Come frutas y vegetales durante las comidas y meriendas. Disfruta el sabor de los alimentos saludables.
- **La leche descremada o con bajo contenido de grasa es tu combustible.** Necesitas leche para ayudar a desarrollar los músculos y tener combustible para divertirse.
- **Carga combustible con frutas y vegetales:** ¡Disfruta tu día como si fueras un cohete!
- **Comer frutas y vegetales de todos los colores del arco iris** puede ayudarte a consumir las diferentes vitaminas y minerales que necesitas para aprovechar al máximo cada día.
- **Visita el supermercado con tu familia.** Prepara tu propia lista de alimentos saludables, como frutas y yogur con bajo contenido de grasa que te ayuden a ser fuerte y saludable.

www.fns.usda.gov/healthierschoolday