

Can Fast Foods Fit?

Most children think fast food places are fun! But if children eat fast foods more than once a week, it can affect their growth and health.

Think About These Facts

- Some foods are healthier to choose than other foods.
- Children do not know what foods are good for them.
- Children can learn to like healthy foods, but they need your help.
- Many fast foods are high in sugar, fat and salt. The more children are exposed to these, the more they may want them.

If eating out is more than an occasional treat, it is important that you help your child make healthy choices.

Instead of...	Try...
✗ A large burger	✓ A small burger
✗ Fried chicken	✓ Grilled chicken
✗ Large fries	✓ A baked potato/small fries
✗ Lots of dressing or mayo	✓ Low-fat dressing or sauces "on the side"
✗ Sausage pizza	✓ Pizza with vegetables
✗ Sodas or shakes	✓ Water or low-fat milk

Feeding your child healthy foods can be hard, especially when you are in a hurry. Remember you are the parent and you are in charge.

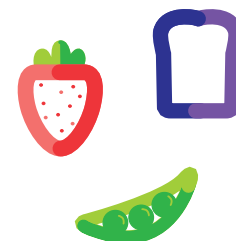
Sit down and eat with your children. Turn off the TV and cell phones and enjoy conversations with your family. Families who eat at home together eat more fruits and vegetables and find it easier to make healthier choices. Make mealtime a family time.

Try These Tips:

- ▶ Don't be fooled. Some foods may look or sound healthy like a fish sandwich, yet can be loaded with fat and calories from sauces or breading. Ask restaurants for their "nutrition fact sheets" or look up their menus nutrition information online or in their app. Choose foods that are lower in fat and calories.
- ▶ Give your child choices that are okay with you. If they insist on something else, say, "These are the choices, which ones do you want?"
- ▶ Save money and calories by sharing a meal.
- ▶ Rather than eating at the restaurant, get "take out." Then add some fruits and vegetables at home to make the meal healthier.

Be Sure To Add Some Fruits And Vegetables

- Lettuce and tomato on sandwiches
- Baked potato with a little butter
- Fruits and vegetables from the salad bar
- Broccoli, peppers or other vegetables on pizza
- Fruit or vegetable juice



For More Information

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579, or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa or www.SignUpWIC.com.



¿Es Buena la Comida Rápida?

La mayoría de los niños piensan que los restaurantes de “comida rápida” son divertidos.

Pero Si Su Niño Come Comida Rápida Más de Una Vez a la Semana, Piense en los Sigüientes Datos:

- Algunas comidas son más saludables que otras.
- Los niños no saben cuales comidas son buenas para ellos.
- Los niños pueden aprender a disfrutar la comida saludable, pero necesitan su ayuda.
- La mayoría de la comida rápida tiene alto contenido de azúcar, grasa y sal.

Cuanto más se les ofrece a los niños, más lo desean. Si el comer fuera es más que un capricho ocasional debe tener cuidado y ser persistente en la comida que selecciona para sí mismo y para su niño.

En vez de...	Pruebe...
✗ Una hamburguesa grande	✓ Una Hamburguesa pequeña
✗ Pollo frito	✓ Pollo asado
✗ Papas fritas, tamaño grande	✓ Papas asadas, tamaño pequeño
✗ Aderezo o mayonesa	✓ Pida ensalada sin aderezo
✗ Pizza de salchicha	✓ Pizza con verduras
✗ Bebidas gaseosas ó malteadas	✓ Agua o leche desnatada

Ayudar a su niño a disfrutar de comida sana puede ser difícil, especialmente cuando usted tiene prisa. Pero recuerde que usted es el padre de familia y que tiene esa responsabilidad.

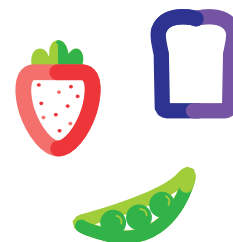
Siéntese a comer con sus hijos. Apague el televisor y los teléfonos celulares y disfrute de conversaciones con su familia. Las familias que comen juntas en casa comen más frutas y verduras y les resulta más fácil tomar decisiones más saludables. Haga que la hora de la comida sea un tiempo en familia.

Intente Usar Estos Consejos:

- ▶ No se deje engañar. Algunas comidas pueden parecer sanas y sin embargo estan llenas de grasa y calorías. Pregunte en los restaurantes por sus “hojas informativas sobre nutrición” o busque la información nutricional de sus menús en línea o en su aplicación. Escoja comidas que tengan menos grasas y calorías.
- ▶ Deje que su niño escoja entre los platos y al mismo tiempo que le parezcan bien a usted. Si insisten con otra cosa, diga: “Estas son las opciones, ¿cuáles quieren?”
- ▶ Ahorre dinero y calorías al compartir un plato de comida.
- ▶ En vez de comer en el restaurante, llévese la comida a casa. Así puede añadir frutas y vegetales y hacer que esa comida rápida sea más saludable.

Hagáse seguro de incluir algunas frutas y verdurass

- Lechuga y tomates en sándwiches
- Papa horneada con un poco de mantequilla
- Frutas y verduras del buffet de ensaladas
- Brócoli, pimientos u otras verduras en la pizza con aderezo por separado
- Jugo de frutas ó verduras
- Brócoli, pimientos u otras verduras en la pizza
- Jugo de frutas o verduras



Para obtener más información

Hable con el personal de su agencia WIC local. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579 o visite <https://hhs.iowa.gov/wic> o www.signupwic.com.

hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa o www.SignUpWIC.com.

