

3  
+  
4  
+  
5  
-----  
A+!

THE SQUARE MEALS SCORECARD!

## Learn what it takes to earn a good grade in eating healthy and exercising regularly.

Here's how to keep score! Color in a number for each 1/2 cup of fruits or vegetables you eat each day. Color in a number for every 15 minutes of exercise you get each day.

### FRUIT GOALS

A good goal for active school-age children is 1 1/2 cups of fruits a day.\*

1 = 1/2 cup    2    3

### PHYSICAL ACTIVITY GOALS

School-age children need 60 minutes of physical activity a day for healthy benefits.

1 = 15 minutes    2    3    4

### VEGETABLE GOALS

A good goal for active school-age children is 2 to 2 1/2 cups of vegetables a day.\*

1 = 1/2 cup    2    3    4    5

	SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
	 1 2 3	1 2 3 Suggestion: <b>Eat an apple with your school or summer lunch</b>	1 2 3 4 Suggestion: <b>Jump rope 300 times</b>	1 2 3 4 5 Suggestion: <b>Fix a baseball-sized salad of leafy Texas lettuce</b>	1 2 3 Suggestion: <b>Try six pear slices the size of dominos</b>	1 2 3 4 Suggestion: <b>Dance to three favorite songs</b>	 1 2 3 4 5

**\*Scorecard Recommendations:** Goals are different for different people depending on age, gender and level of physical activity. Find out exactly how much colorful fruits and vegetables **you** need each day by getting your **personal food guide pyramid** at [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

Visit the "For Kids" area on [www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org) to download extra copies of the Scorecard. You can also visit this Web site or call (888) TEX-KIDS for school meal program details, healthy recipes and more. Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. USDA's Food and Nutrition Service is dedicated to providing nutritionally balanced meals to children each school day. This institution is an equal opportunity provider.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division

3

4

5

A+!

EL MARCADOR DE COMIDAS BALANCEADAS!

Aprende lo que debes hacer para ganar un buen grado en comer sano y ejercitar regularmente.

Aquí es cómo marcar los tantos! Colorea un número por cada 1/2 taza de frutas y verduras que comes cada día. Colorea un número por cada 15 minutos de ejercicio que hagas cada día.

METAS PARA FRUTAS

Una buena meta para niños activos de edad escolar es 1 1/2 taza de frutas cada día.\*

1 = 1/2 taza 2 3
1/2 TAZA 1/2 TAZA 1/2 TAZA

METAS PARA ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños de edad escolar necesitan 60 minutos de actividad física al día para obtener ventajas sanas.

1 = 15 minutos 2 3 4
15 minutos 15 minutos 15 minutos 15 minutos

METAS PARA VERDURAS

Una buena meta para niños activos de edad escolar es 2 a 2 1/2 tazas de verduras cada día.\*

1 = 1/2 taza 2 3 4 5
1/2 TAZA 1/2 TAZA 1/2 TAZA 1/2 TAZA 1/2 TAZA

DOM

1 2 3
Illustration of an orange and orange slices.

1 2 3 4

1 2 3 4 5

Sugerencia: Come siete u ocho pequeñas zanahorias

LUN

1 2 3
Sugerencia: Come una manzana con su almuerzo escolar o veraniego

1 2 3 4
Illustration of a basketball hoop.

1 2 3 4 5

MAR

1 2 3

1 2 3 4

Sugerencia: Salte la cuerda 300 veces

1 2 3 4 5
Illustration of a broccoli.

MIE

1 2 3
Illustration of watermelon slices.

1 2 3 4

1 2 3 4 5

Sugerencia: Fije una ensalada el tamaño de un béisbol de lechuga Texana

JUE

1 2 3
Sugerencia: Prueba seis tajadas de pera el tamaño de dominós

1 2 3 4
Illustration of a slide.

1 2 3 4 5

VIE

1 2 3

1 2 3 4

Sugerencia: Baila a tres canciones favoritas

1 2 3 4 5

SAB

1 2 3
Illustration of blueberries.

1 2 3 4

1 2 3 4 5
Illustration of a carrot.

\*Recomendaciones para el marcador: Las metas son diferentes para diferentes personas dependiendo de su edad, sexo y nivel de actividad física. Descubra exactamente cuántas frutas y verduras usted necesita cada día consiguiendo su pirámide personal de la guía del alimento en www.mypyramid.gov.

Visite el area de niños en www.squaremeals.gov para transferir copias adicionales del marcador. Tambien puede visitar este sitio en la Red o llamar al (888) TEX-KIDS para detalles acerca del programa de comidas escolares, recetas saludables y mas. Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

A Program of the Texas Department of Agriculture's Food and Nutrition Division