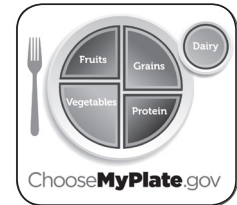


**10 tips**  
Nutrition  
Education Series

**make celebrations fun, healthy, and active**



**10 tips** to creating healthy, active events

**Eating healthy and being physically active can be a fun part of parties and events.** Great gatherings are easy to have when tasty, healthy foods from all the food groups are offered in a fun, active environment. Above all, focus on enjoying friends and family.

**1** make healthy habits part of your celebrations

Food and beverages are a part of an event, but they do not have to be the center of the occasion. Focus on activities to get people moving and enjoy being together.

**2** make foods look festive

Decorate foods with nuts or seeds or use new shapes for vegetables. Add a few eye-catching fruits to a favorite dish, serve up a new recipe, or add a sprinkle of almonds or green onions to add just an extra something.

**3** offer thirst quenches that please

Make fun ice cubes from 100% juice or add slices of fruit to make water more exciting. Create a “float” by adding a scoop of low-fat sorbet to seltzer water.

**4** savor the flavor

Take time to pay attention to the taste of each bite of food. Make small changes in your old recipes or try dishes from another culture to liven things up.

**5** use ChooseMyPlate.gov to include foods from the food groups for your party

Offer whole-grain crackers, serve a spicy bean dip and a veggie tray, make fruit kabobs, layer yogurt and fruit to create a sweet parfait. Use whole grains and veggies to make a savory, healthy salad.

**6** make moving part of every event

Being physically active makes everyone feel good. Dancing, moving, playing active games, wiggling, and giggling add fun to any gathering.

**7** try out some healthier recipes

Find ways to cut back on sugar, salt, and fat as you prepare your favorite recipes. Try out some of the recipes on ChooseMyPlate.gov.

**8** keep it simple

Have others participate by contributing a prepared dish, helping with the cleanup, or keeping the kids active and moving.

**9** shop smart to eat smart

Save money by offering foods that fit your budget. Buy in-season produce when it costs less and tastes better. Plan in advance and buy foods on sale.

**10** be a cheerleader for healthy habits

It's never too early for adults to set an example. Keep in mind that children follow what the adults around them do—even at parties.



DG TipSheet No. 20

**10**  
**consejos**  
Serie  
de educación  
en nutrición

# Haz que las celebraciones sean divertidas, saludables y activas



## 10 consejos para crear reuniones activas y saludables

**E Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo puede ser la parte divertida de las fiestas y eventos.** Las celebraciones fantásticas pueden ser fáciles de organizar si presentamos alimentos, saludables y deliciosos, de todos los grupos de alimentos en forma divertida. Pero sobre todo disfrute de la compañía de los amigos y de la familia.

### 1 haz que los hábitos saludables sean parte de las celebraciones

Los alimentos y las bebidas son parte de los eventos, pero no tienen que ser el centro de la reunión. Enfóquese en las actividades para mantener a la gente moviéndose y gozar de su compañía.

### 2 haz que las comidas se vean festivas

Decore los platos con nueces y semillas, o sirva los vegetales en formas nuevas. Adicione frutas vistosas para sus platos favoritos, sirva una receta nueva, o esparza almendras o cebollas verdes para adicionar algo decorativo.

### 3 refrésquese con sabor

Prepare cubos congelados de jugo 100% de frutas o adicione pedazos de fruta para hacer el agua más aceptable. Invente un "flotante" adicionando una cuchara o porción de helado, bajo en grasa, en un vaso de agua con gas.

### 4 salve el sabor

Ponga atención a cada bocado de la comida. Haga pequeños cambios en sus recetas antiguas o prepare platos de otras regiones para avivar las comidas.

### 5 use ChooseMyPlate.gov para incluir alimentos de todos los grupos de alimentos para su fiesta

Ofrezca galletas integrales, sirva crema hecha de frejoles picantes y bandejas de vegetales, prepare kebabs de fruta, o copas con capas de yogur y frutas para crear una ensalada de frutas. Use granos integrales y vegetales para crear ensaladas saludables y llenas de sabor.

### 6 cree la hora de la movida para cada reunión

El estar físicamente activo le hace sentir bien a cualquiera. Bailar, moverse, jugar y reír adicionan diversión a la reunión.

### 7 practique recetas saludables

Encuentre maneras de bajar el azúcar, sal, y grasas cuando prepare sus recetas favoritas. Practique las recetas de ChooseMyPlate.gov.

### 8 manténgalo simple

Haga participar a otros, haciéndolos preparar platos, ayudando a limpiar o ayudando a matener a los niños activos.

### 9 compre para comer inteligentemente

Ahorre dinero ofreciendo comidas que estén dentro de su presupuesto. Compre los productos cuando estén de temporada, cuando los precios estén bajos y los productos estén frescos y jugosos. Planifique con anticipación y compre productos en oferta.

### 10 sea el animador de hábitos saludables

Nunca es muy temprano para que los adultos demuestren a los niños buenos hábitos con el ejemplo. Tenga presente que los niños imitan a los adultos que están cerca de ellos, incluso en las fiestas.

