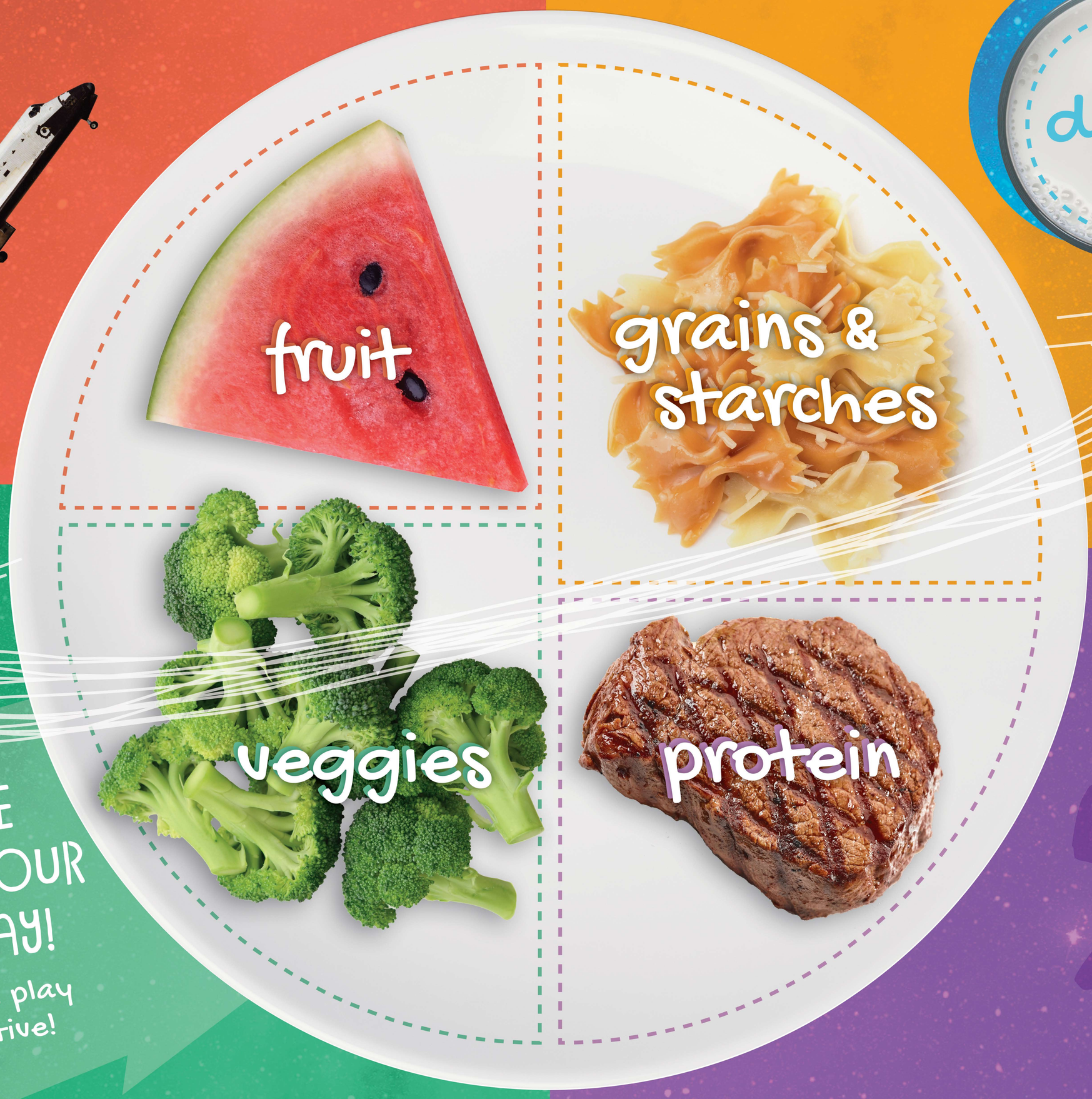
SUPER FOODS

fuel your fun!

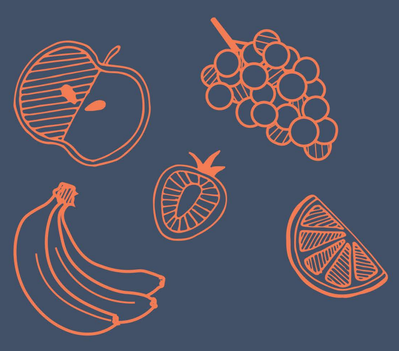


EXERCISE FOR AN HOUR EVERY DAY!

Get moving, play and be active!

FRUIT

Eat the colors of the rainbow!



VEGETABLES

The brighter the color, the better you grow!

GRAINS & STARCHES

Eat the whole grain and stay full!

PROTEIN

Meat, eggs, and things in a pod build strength in your bod!

DAIRY

Enjoy three a day to keep your bones and teeth healthy and strong!

Just like a space shuttle needs good fuel for take off, your body needs good food to run its best. Eating lots of different healthy foods and getting at least an hour of exercise every day helps your body stay healthy and strong. Use MyPlate to help you eat the right amount of each food group. When your body is getting enough protein, vegetables, fruits, dairy and whole grains, you'll feel the power.

BEEFLOVINGTEXANS.COM/FUELYOURFUN

BEEF LOVING TEXANS®
TEXAS BEEF COUNCIL

SUPER ALIMENTOS

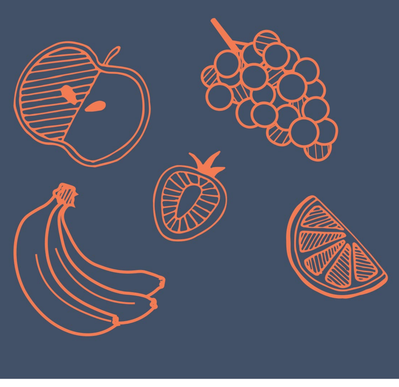
alimenta tu alegría

¡HAZ EJERCICIO DURANTE UNA HORA CADA DÍA!

¡muévete, juega y sé activo!

FRUTAS

¡consumir los colores del arco iris!



VEGETALES

¡cuanto más brillante sea el color, mejor crecerás!

ALMIDONES Y GRANOS

¡come granos enteros y mantente lleno!

PROTEÍNAS

¡carne, huevos y cosas en vainas crean fuerza en tu cuerpo!

LÁCTEOS

¡disfruta tres al día para mantener tus huesos y dientes sanos y fuertes!

Al igual que un transbordador espacial necesita un buen combustible para despegar, tu cuerpo necesita alimentos saludables para funcionar lo mejor posible. Comer mucha variedad de alimentos saludables diferentes y hacer por lo menos una hora de ejercicio todos los días ayuda a que tu cuerpo se mantenga saludable y fuerte. Usa el ejemplo en MiPlato Saludable para ayudarte a comer la cantidad correcta de cada grupo de alimentos. Cuando tu cuerpo obtiene suficientes proteínas, verduras, frutas, productos lácteos y cereales integrales, sentirás el poder.

BEEFLOVINGTEXANS.COM/FUELYOURFUN

BEEF LOVING TEXANS®
TEXAS BEEF COUNCIL