CoventryCares™
of Nebraska

Lighting Your Path to Good Health

CoventryCares™
of Nebraska

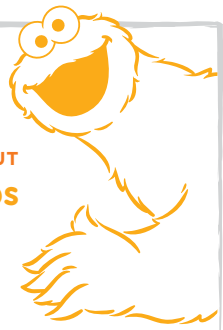
SESAME STREET

food for thought

EATING WELL ON A BUDGET™

FAMILY HANDOUT

Tips



Family Tip Sheet

To help families who have a hard time getting nutritious foods, *Sesame Street* has created *Food for Thought: Eating Well on a Budget*. The tips on this page can help you bring your family closer together. You'll also find practical ideas to help you eat healthfully and save money. For more tips, visit **sesamestreet.org/food**.

Family Time

* **TALK WITH YOUR CHILDREN ABOUT THEIR CONCERNS.** Encourage children to tell you how they are feeling. Let children know what is happening and reassure them that you are doing everything you can to provide food for your family. Sometimes children's questions might be hard to answer. It's all right if you don't have all the answers. Just checking in with children lets them know that you're there for them.
* **MAKE (AND SHARE!) A MEAL.** Ask children to help plan a meal. Choose healthy foods your family likes, or try a new anytime food. When you're ready to cook, give children fun and simple jobs to do in the kitchen. Children can measure, pour, and stir. Enjoy your meal together as a family.
* **PRACTICE HEALTHY HABITS.** Even small changes to your routines can make a difference in your family's health. Try to eat a nutritious breakfast every day. On the go, pack sliced fruits and vegetables to snack on. Each day, try to drink more water.

Parent/Caregiver Tips

* **SHOP "AROUND"!** When grocery shopping, try to stay around the edges of the store. These aisles have fresh fruits and vegetables, low-fat dairy, and whole-grain breads. Inner aisles often have packaged foods that are less nutritious and more expensive.
* **STRETCH YOUR DOLLAR.** Use grocery store sales to stock up on items such as whole-grain cereals and whole-wheat bread and flour. Whole grains give you more health value for your money.
* **REACH OUT.** There are many services that can support your family. Ask your local community center or faith-based organization if they offer any programs. For a list of organizations that can help, visit **sesamestreet.org/food**.

SESAME STREET UnitedHealthcare

Partners in Healthy Habits for Life

"Sesame Street®," "Sesame Workshop®," and associated characters, trademarks, and design elements are owned by Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

SESAME STREET

buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Consejos para la familia

Para ayudar a las familias que se les hace difícil conseguir alimentos nutritivos, Sesame Street ha creado *Buen provecho: Comer sano por menos*. Los consejos en esta página le pueden ayudar a unir más a su familia. También encontrará ideas prácticas de cómo comer saludable y ahorrar dinero. Para más consejos, visite **sesamestreet.org/food**.

Tiempo en familia

* **HABLE CON SUS NIÑOS SOBRE SUS PREOCUPACIONES.** Motive a los niños a decirle cómo se sienten. Déjeles saber lo que está ocurriendo y asegúreles que usted está haciendo todo lo posible para proveer comida a su familia. A veces las preguntas de los niños pueden ser difíciles de responder. Está bien si no tiene todas las respuestas. Hablar con los niños les hace saber que usted está ahí para ellos.
* **HAGA (Y ¡COMPARTA!) UNA COMIDA.** Invite a los niños a que le ayuden a preparar una comida. Escoja los alimentos sanos que a su familia le guste, o prueben un alimento de cualquier tiempo nuevo. Cuando estén listos para cocinar, dé a los niños tareas simples y divertidas en la cocina. Los niños pueden medir, vaciar y revolver. Disfruten su comida juntos en familia.
* **PRACTIQUE HÁBITOS SALUDABLES.** Hasta los cambios más pequeños en su rutina, pueden hacer la diferencia en la salud de su familia. Prueben desayunos nutritivos cada día. Para el camino, empaque rebanadas de frutas y vegetales para merendar. Cada día, trate de beber más agua.

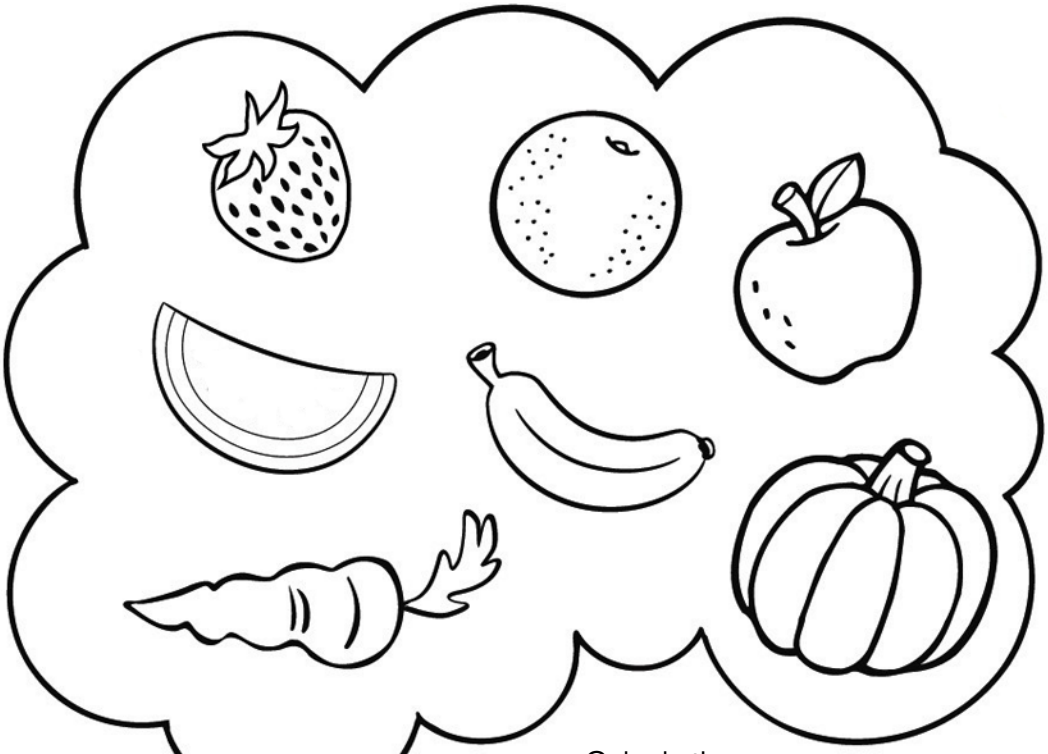
Consejos para padres y adultos que cuidan niños

* **¡COMPARE PRECIOS!** Cuando vaya de compras, trate de mantenerse en los pasillos laterales del supermercado. En estos pasillos están las frutas y los vegetales frescos, los productos lácteos bajos en grasa y los panes integrales. Los pasillos interiores por lo general tienen alimentos envasados, que son menos nutritivos y más caros.
* **ESTIRE SU DINERO.** Aproveche los especiales de venta en el supermercado para abastecerse de artículos, como los cereales de grano integral y panes y harinas de trigo integral. Los granos integrales le dan más valor a la salud por su dinero.
* **SOLICITE AYUDA.** Existen muchos servicios que le pueden proveer apoyo a su familia. Pregunte en su centro comunitario local u organización religiosa si ofrecen algún programa. Para una lista de organizaciones que le pueden ayudar, visite **sesamestreet.org/food**.

SESAME STREET UnitedHealthcare

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

"Sesame Street®", "Sesame Workshop®", y los personajes asociados, las marcas registradas y los elementos de diseño son propiedad y licenciados por Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.



Color in the
healthy fruits and vegetables.

Colorea las frutas y
los vegetales saludables.

Draw and color in your favorite
healthy foods here!

¡Dibuja y colorea tus alimentos
saludables favoritos aquí!

TM ©2011 Sesame Workshop.

SESAME STREET UnitedHealthcare
Partners in Healthy Habits for Life

SESAME STREET UnitedHealthcare
Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

healthy habitsforlife™
a great start to a lifetime of good health

My Healthy Habits Chart

Keep a record of your healthy habits

Healthy Habits							
I wash my hands.							
I brush my teeth.							
I eat healthy foods.							
I exercise.							
I bathe daily.							
I visit the doctor.							

TM ©2011 Sesame Workshop.

Ask your child why each of these healthy habits is important.

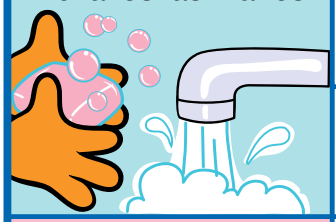
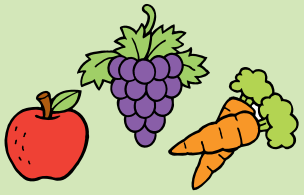
SESAME STREET UnitedHealthcare

Partners in Healthy Habits for Life

hábitos saludables para todalavida
una manera de comenzar una vida saludable

Mi tabla de hábitos saludables

Mantengan un registro de sus hábitos saludables.

Hábitos saludables							
Me lavos las manos. 							
Me cepillo los dientes.							
Como alimentos saludables. 							
Hago ejercicios.							
Me baño diariamente.							
Visito el médico.							

TM ©2011 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

Pregúntele a su niño por qué cada uno de estos hábitos saludables es importante.

SESAME STREET UnitedHealthcare

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida