



OCTOBER FAMILY'S CORNER

HEALTHY and HAPPY HALLOWEEN!

Many people think that eating too much sugar causes diabetes. This is not true, but most kids eat more sugar than they should, especially around Halloween. The number of kids who get diabetes is growing, but the good news is, families can do many things to lower the chances. Prevent your child from overloading on Halloween candy and lower your child's overall risk of getting diabetes by following these tips from *Revolution Foods*:

Eat then treat:

Offer a healthy snack or nutritious meal before your kid goes to trick-or-treat. Kids are less likely to eat lots of candy when they get home if they are full from eating a healthy dinner. If you know your kids are eating more sugary foods than usual because it is Halloween season, make an extra effort to offer fruit for dessert. *Serving a balanced meal for dinner encourages healthy habits and a healthy weight for kids in the long run.*



Mix it Up:

For Halloween, instead of passing out candy, consider passing out individually packaged raisins, sunflower seeds, or pumpkin seeds. Dried fruit, nuts and seeds are high in iron, protein, fiber and good fats. These choices are a great alternative to candy that is usually high in sugar. Your child's regular meals should include nutritious, high fiber foods such as whole grain bread, brown rice, beans, lentils, barley, and



Pick and Choose:

Ask your kids to sort through their Halloween candy and pick their favorite ones. Toss out the ones that are not favorites. Divide up the favorites to be eaten a little bit at a time. All you need are brown bags, tape, and a marker to write the day or week the candy is to be eaten. *In general, teach kids that sweets are foods to be enjoyed occasionally in small amounts, and not daily in large*

Families should enjoy the Halloween festivities, but beware of how much extra sugar your child is eating. The following kids should get screened for diabetes every two years:

- Kids who are overweight *and* who have a mom, dad, or other close relative who has Type 2 Diabetes
- Kids who are overweight *and* who are African American, Latino, American Indian, or Asian American



Follow these tips from Revolution Foods, and your family is on its way to enjoying a healthy and happy Halloween!

EL RINCON de FAMILIA de OCTUBRE

¡FELIZ y SANA HALLOWEEN!

Mucha gente piensa que comer demasiado azúcar causa la diabetes. Esto no es verdad, pero la mayoría de los niños comen más azúcar que deben, especialmente durante la época de Víspera del Día de los Santos ("Halloween"). El número de niños que tienen la diabetes está creciendo, pero

Coma antes de truco o trato:

Ofrezca una botana saludable o una comida nutritiva antes de que su niño salga para "truco o trato". Los niños tendrán menos ganas de comer muchos dulces cuando llegan a casa si ya están llenos de comer una cena sana. Si usted sabe que sus niños comen alimentos azucarados más que lo normal por la temporada de "Halloween", haga un esfuerzo adicional, ofreciendo fruta para el postre y para botanas. *Ofrecer una cena equilibrada animar a sus hijos a*

las
bu
en
as
noti
cia
s
son
qu
e
las
fa
mili
as
pu
ed

Mézclelo:

Para Halloween, en vez de repartir dulces, considere repartir pasitas, tamarindos, semillas de girasol, o pepitas. Las frutas secas, las nueces y las semillas están altas en hierro, proteína, fibra y grasas buenas. Representan una buena alternativa en vez de dulces que están generalmente altos en azúcar. Las comidas para su niño deben incluir alimentos nutritivos altos en fibra, tal como el pan integral, el arroz integral, los frijoles, las lentejas, la cebada, y la batata. *Una dieta alta en frutas, verduras y fibra puede ayudarle*

en hacer muchas cosas para bajar el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Prevenga a su niño de comer demasiado dulces esta Halloween y baje su riesgo general de conseguir la diabetes, siguiendo estos consejos de *Revolution Foods*:





Las familias deben disfrutar de las festividades de Halloween, pero tenga cuidado con la cantidad de azúcar que come su niño. Los niños siguientes deben visitar a un médico para asesar su riesgo de contratar la diabetes cada dos años:

- Los niños que tienen sobrepeso y mamá, papá, u otro pariente inmediato que tiene la Diabetes Tipo 2
- Los niños que tienen sobrepeso y que son de origen Americano Africano, Latino, o Americano Asiático

¡Siga estos consejos de Revolution Foods, y su familia estará lista de disfrutar la Halloween sana y feliz!

Escoja Comida Saludable:

Pida que sus niños escojan sus dulces favoritos entre lo que traen de "truco o trato". Tire los que no son los favoritos. Divida los favoritos para que sus niños los coman un poquito a la vez. Todo lo que se necesita son bolsas de plástico, un poco de cinta, y un marcador para escribir el día o la semana en que los dulces deben ser comidos. *En general, enseñe a sus niños que los dulces son alimentos para*