



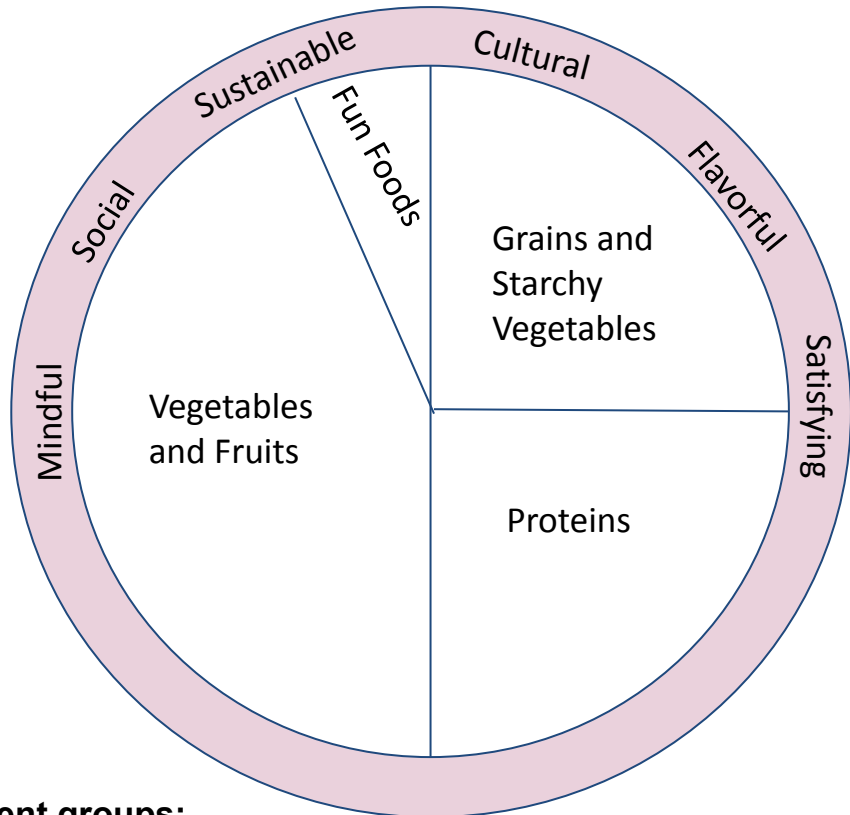
A Minute for Your Health

Build a Holiday Plate

December 2022

Build a nutritious and delicious Holiday Plate using this model as a guide!

1. Make half your plate vegetables and fruits
2. Keep portions of animal proteins small and tasty
3. Choose whole grains and starchy vegetables for $\frac{1}{4}$ of your plate
4. Include small portions of “fun” foods you really enjoy
5. There is more to eating than the food on your plate! Allow yourself to savor a holiday meal with family and friends



Examples of foods in the different groups:

Vegetables/Fruits

Leafy greens
Carrots
Tomato sauce
Broccoli
Peppers
Avocados
Green beans
Onions
Cucumbers
Zucchini squash
Fresh fruit
Dried fruit

Grains and Starchy Vegetables

Rice, Oats, Barley, Quinoa
Potatoes, Peas, Corn
Butternut squash
Pasta, Cereal, Bread

Proteins

Salmon, shrimp
Eggs
Meat (beef, pork)
Chicken, Turkey
Beans, lentils, peanuts
Tofu, edamame
Yogurt, cheese, milk
Nuts, seeds, nut butters



Fun Foods

French fries, Chips
Desserts
Cookies, Candy
Sweet drinks

Eating Tips During the Holidays

Holiday parties, treats in the office, and holiday meals are an important part of winter-time holiday celebrations but for some people, all the yummy food leaves them feeling not so good. Here are some tips to enjoy holiday treats and still feel healthy:

- Check in with yourself before eating, how do you want to feel afterward?
- If there are many food choices take some in a to-go box for another meal
- Focus on choosing the foods you like best in each category of the plate shown on the previous page
- Make a plan to stick to the plate model on the previous page when eating your regular meals, which are most of your meals during the holidays
- Drink tap water, sparkling water, or tea instead of other beverages that are high in sugar and calories
- Put sugary and salty snack foods out of sight and substitute fresh fruits, cut up vegetables, and plant-based dips like hummus with crackers
- Include movement and exercise in your holiday routine



Easy Roasted Vegetables - Try Brussels Sprouts, Carrots, Cauliflower, or any other firm vegetable

- Preheat oven to 400°F.
- Cut vegetables into same size pieces
- Toss vegetables with olive oil, salt, and pepper
- Place on a baking sheet lined with parchment
- Bake for 10 minutes then remove from oven and stir
- Bake for 10-15 more minutes or until tender and golden brown

If the holidays are a time when money is tight and there is not enough to buy food, help is available. Scan the QR code and scroll to Basic Needs and Food Pantry for resources.



December Exercise: prepare for holiday eating

- Shop for your favorite vegetables and fruits. Wash and cut them up then store them in the refrigerator so they are ready to quickly prepare and eat
- Plan your holiday menu/dishes, using the Holiday Plate as a guide. The recipe for roasted vegetables above is an example.
- Schedule time for exercise at least 5 days per week



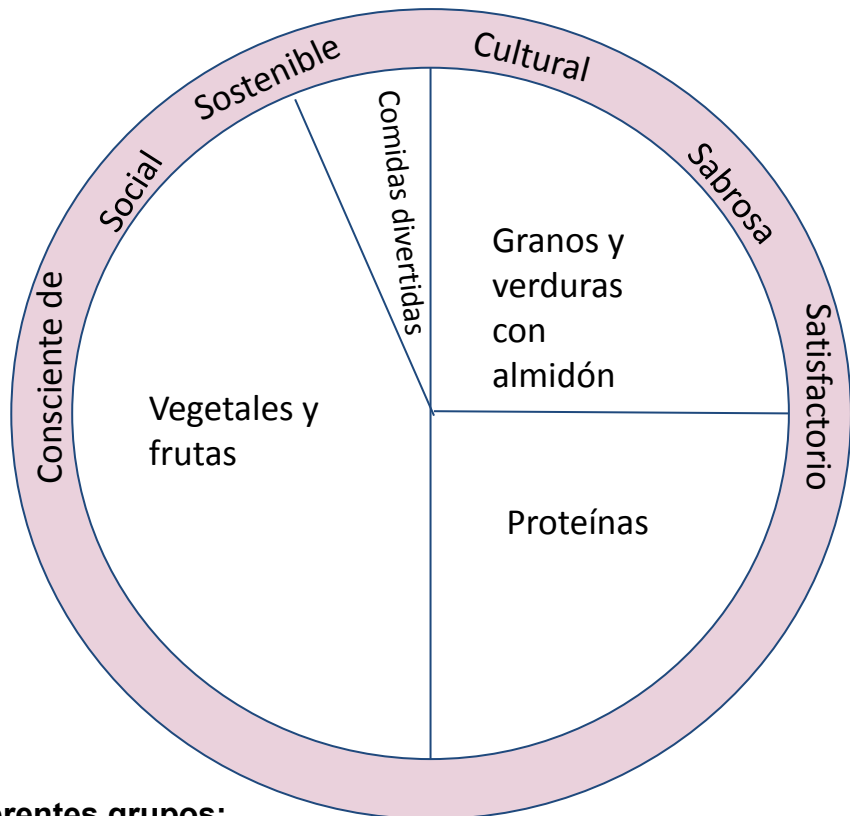
Un minuto para su salud

Construye un plato festivo

diciembre 2022

¡Construye un Plato Festivo nutritivo y delicioso usando este modelo como guía!

1. Haga la mitad de su plato verduras y frutas
2. Mantenga las porciones de proteínas animales pequeñas y sabrosas
3. Elija cereales integrales y vegetales ricos en almidón para $\frac{1}{4}$ de su plato
4. Incluya porciones pequeñas de alimentos “divertidos” que realmente disfrute
5. ¡Hay más en comer que la comida en tu plato!
Permítase saborear una comida festiva con familiares y amigos



Ejemplos de alimentos en los diferentes grupos:

Verduras/Frutas

Verduras de hoja verde
Zanahorias
Salsa de tomate
Brócoli
Pimientos
Aguacates
Judías verdes
Cebollas
Pepinos
Calabacín calabaza
Fruta fresca
Fruta seca

Granos y verduras con almidón

Arroz, Avena, Cebada, Quinoa
Patatas, Guisantes, Maíz
calabaza moscada
Pasta, Cereal, Pan

Proteínas

salmón, camarones
Huevos
Carne (res, cerdo)
pollo, pavo
Frijoles, lentejas, maní
tofu, edamames
Yogur, queso, leche
Nueces, semillas,
mantequillas de nueces

Comidas divertidas

patatas fritas, patatas fritas
postres
Galletas, Dulces
Bebidas dulces



Consejos para comer durante las vacaciones

Las fiestas navideñas, las golosinas en la oficina y las comidas festivas son una parte importante de las celebraciones navideñas de invierno, pero para algunas personas, toda la deliciosa comida los hace sentir no tan bien. Estos son algunos consejos para disfrutar de las delicias navideñas y aún así sentirse saludable:

- Consulte con usted mismo antes de comer, ¿cómo quiere sentirse después?
- Si hay muchas opciones de comida, tome algunas en una caja para llevar para otra comida
- Concéntrese en elegir los alimentos que más le gustan en cada categoría del plato que se muestra en la página anterior
- Haga un plan para apegarse al modelo de plato de la página anterior cuando coma sus comidas regulares, que son la mayoría de sus comidas durante las festividades.
- Beba agua del grifo, agua con gas o té en lugar de otras bebidas con alto contenido de azúcar y calorías.
- Quite de la vista los bocadillos azucarados y salados y sustitúyalos por frutas frescas, verduras cortadas y salsas a base de plantas como hummus con galletas saladas
- Incluye movimiento y ejercicio en tu rutina de vacaciones



Verduras asadas fáciles: *pruebe las coles de Bruselas, las zanahorias, la coliflor o cualquier otra verdura firme*

- Precaliente el horno a 400°F.
- Cortar las verduras en trozos del mismo tamaño.
- Mezcle las verduras con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Colocar en una bandeja para hornear forrada con pergamino.
- Hornee durante 10 minutos, luego retire del horno y revuelva.
- Hornee por 10-15 minutos más o hasta que estén tiernos y dorados.

Si las festividades son una época en que el dinero escasea y no hay suficiente para comprar alimentos, hay ayuda disponible. Escanee el código QR y desplácese hasta Necesidades básicas y Despensa de alimentos para obtener recursos.



Ejercicio de diciembre: prepárate para comer en las fiestas

- Compra tus verduras y frutas favoritas. Lávelos y córtelos, luego guárdelos en el refrigerador para que estén listos para preparar y comer rápidamente.
- Planifica tu menú/platos festivos usando el Plato Festivo como guía. La receta de verduras asadas anterior es un ejemplo.
- Programe tiempo para hacer ejercicio al menos 5 días a la semana.



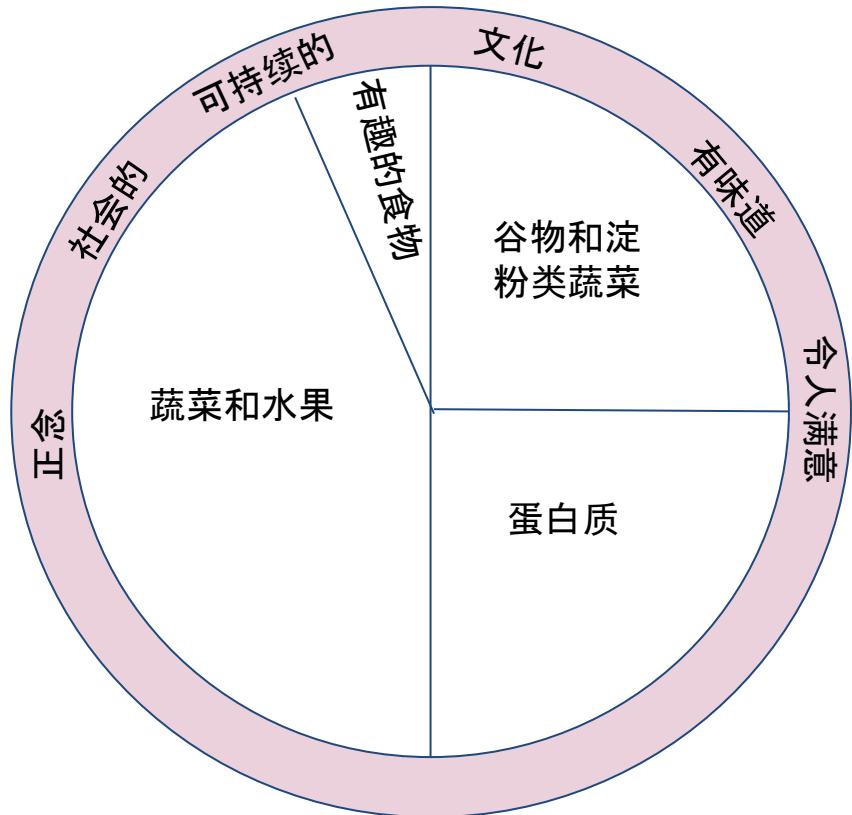
健康时刻

制作节日餐盘

2022 年 12 月

以这个模型为指导, 制作营养美味的节日拼盘!

1. 做一半盘子里的蔬菜和水果
2. 保持动物蛋白的份量小而美味
3. 为您盘子的 $\frac{1}{4}$ 选择全麦和含淀粉的蔬菜
4. 包括一小部分您真正喜欢的“有趣”食物
5. 吃的不仅仅是盘子里的食物! 让自己与家人和朋友一起享受节日大餐



不同类别的食物示例:

蔬菜/水果

绿叶蔬菜
萝卜
番茄酱
西兰花
胡椒
牛油果
绿豆
洋葱
黄瓜
西葫芦
新鲜的水果
干果

谷物和淀粉类蔬菜

大米、燕麦、大麦、藜麦
土豆、豌豆、玉米
胡桃南瓜
意大利面、麦片、面包

蛋白质

三文鱼、虾
蛋
肉类(牛肉、猪肉)
鸡肉、火鸡
豆类、扁豆、花生
豆腐、毛豆
酸奶、奶酪、牛奶
坚果、种子、坚果酱

有趣的食物

炸薯条、薯条
甜点
饼干、糖果
甜饮料



假期饮食小贴士

节日派对、办公室款待和节日大餐是冬季节日庆祝活动的重要组成部分，但对于一些人来说，所有美味的食物都让他们感觉不太好。以下是享受节日美食并保持健康的一些提示：

- 进食前检查一下自己，进食后您想感觉如何？
- 如果有很多食物选择，可以在外带盒中取一些作为另一餐
- 专注于在上一页显示的盘子的每个类别中选择您最喜欢的食物
- 制定计划，在节假日吃正餐时坚持使用上一页的盘子模型
- 喝自来水、苏打水或茶，而不是其他高糖高热量的饮料
- 将含糖和咸味的零食放在看不见的地方，用新鲜水果、切碎的蔬菜和鹰嘴豆泥等植物性蘸酱代替饼干
- 在您的假期例程中加入运动和锻炼



简易烤蔬菜 - 尝试球芽甘蓝、胡萝卜、花椰菜或任何其他坚硬的蔬菜

- 将烤箱预热至 400°F。
- 把蔬菜切成同样大小的块
- 用橄榄油、盐和胡椒搅拌蔬菜
- 放在衬有羊皮纸的烤盘上
- 烘烤10分钟，然后从烤箱中取出并搅拌
- 再烤 10-15 分钟或直到变软并呈金黄色

如果节假日期间钱很紧，没有足够的钱买食物，可以提供帮助。扫描二维码并滚动至基本需求和食品储藏室获取资源。



十二月练习: 为假期饮食做准备

- 购买您最喜欢的蔬菜和水果。清洗并切碎，然后将它们存放在冰箱中，以便快速准备和食用
- 使用 Holiday Plate 作为指南来规划您的节日菜单/菜肴。上面的烤蔬菜食谱就是一个例子。
- 每周安排至少 5 天的锻炼时间