



United States Department of Agriculture

Manitowoc Public School

District Summer Meal Sites:

<https://tinyurl.com/summerkidmeals2024>



Take a Healthy Summer Break!

Discover Some Easy Ways To Help Kids Stay Happy and Healthy This Summer



Only 1 in 4 kids ages 6-15 gets the recommended 60 minutes of physical activity each day.

Move More

Get at least 60 minutes of physical activity a day. Try dancing, biking, walking, jumping rope, and active games like tag.



Did you know?

Kids sometimes gain weight **two times faster** in the summer than during the school year.



A 12-oz sugar-sweetened drink can have 31 grams of added sugar. That's 8 teaspoons!

Choose Water



Give thirsty kids a healthier choice. Plain water has no added sugar!



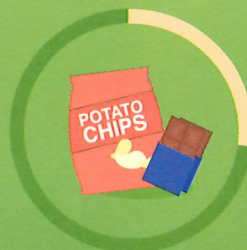
Kids spend an average of **7.5 hours** a day in front of a screen.



Sit Less



Limit TV, computers, tablets, and video games to no more than **1-2 hours** a day as another step towards good health.



As many as **27%** of kids' daily calories come from snacks, mostly from desserts and sugar-sweetened beverages.

Eat Smart To Play Hard



Want kids to reach for healthier snacks? Offer fruits and vegetables at snack time!

Find a Summer Meal Site Near You!

Your child can enjoy a healthy meal with friends at a summer meal site.* All kids age 18 and under eat free. Some sites also offer games, crafts, and activities.

Visit <http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks> or call 1-866-348-6479 to find a summer meal site near you!

*In areas where at least 50 percent of children are eligible for free or reduced-price school meals, based on local school or census data.



Food and Nutrition Service
FNS-606
March 2016
USDA is an equal opportunity provider and employer.



¡Disfruta de unas vacaciones saludables!

Descubre algunas maneras fáciles para ayudar a los niños a estar felices y saludables este verano.



Solo 1 de cada 4 niños entre los 6 y 15 años de edad logran los 60 minutos recomendados de actividad física cada día.

Muévete más

Haz al menos 60 minutos de actividad física todos los días: Baila, monta bicicleta, camina, salta la cuerda y juega juegos activos como *Tú la Llevas*.



¿Sabías que...?

Los niños suben de peso **dos veces** más rápidamente en el verano que durante el año escolar.



Una bebida azucarada de 12 onzas tiene **31 gramos de azúcar adicional**, ¡8 cucharaditas!

Toma agua



Ofréceles a los niños una opción más saludable. ¡El agua **no tiene azúcar adicional!**



Los niños pasan un promedio de **7.5 horas** cada día frente a una pantalla.



Siéntate menos

Como otro paso hacia la buena salud, no pases más de **1 a 2 horas** al día frente a la TV, computadores, tabletas y videojuegos.



Tanto como el **27%** de las calorías diarias que consumen los niños provienen de las meriendas, principalmente de los postres y de las bebidas azucaradas.

Aliméntate bien para jugar con ganas



¿Quieres que los niños prefieran un bocadillo saludable? ¡Ofréceles frutas y vegetales para la merienda!

¡Encuentra un Sitio de Alimentos de Verano cerca de ti!

Tu niño puede disfrutar de una comida saludable con sus amigos en un sitio de alimentos de verano.* Algunos también ofrecen juegos divertidos, manualidades y actividades. Los niños y adolescentes de hasta 18 años de edad comen gratis.

Visita <http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks> o llama al 1-866-348-6479 para encontrar un Sitio de Alimentos de Verano cerca de ti.

*En áreas en las que al menos el 50 por ciento de los niños son elegibles para recibir comidas gratis o a precio reducido, basado en la escuela local o los datos del censo.



Food and Nutrition Service

FNS-606 Marzo 2016

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.