

# GO

## Eat anytime

Go foods can be eaten almost anytime and include fruits and vegetables.



# SLOW

## Eat sometimes

Slow foods may be higher in fat, sugar, sodium and calories.



# WHOA

## Eat once in a while

Whoa foods are the highest in unhealthy fat and added sugars.



### GO FOODS

Frequency: all meals

- Fresh, frozen or canned vegetables without any added fat or sauces
- All fresh, frozen, canned (in juice) fruits
- Whole grains
- Lean meat like chicken, turkey and tuna
- Low fat yogurt or cheese
- Egg whites

### SLOW FOODS

Frequency: 1-2 times a day

- Vegetables with added fat or sauces
- 100% Juice
- Fruit canned in light syrup
- Baked fries
- Baked chicken nuggets
- Dried Fruits
- Processed Cheese

### WHOA FOODS

Frequency: 1-2 times a week

- Pre-fried foods, like fish sticks
- Fruit canned in heavy syrup
- Waffles and pancakes with syrup
- Processed meats, hot dogs
- Muffins

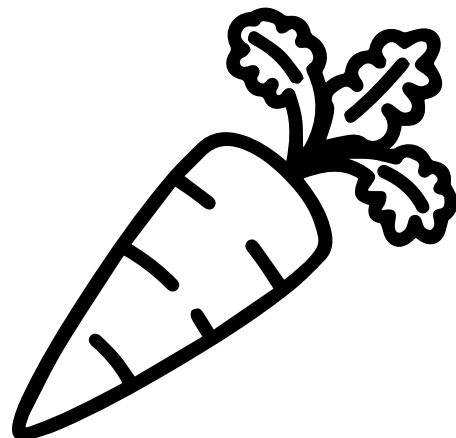
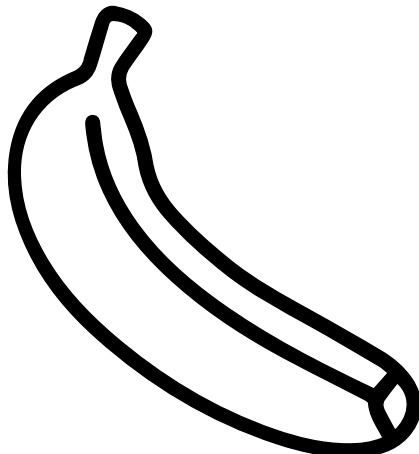
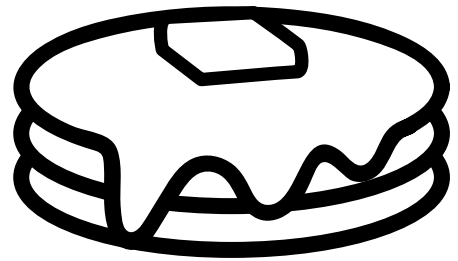
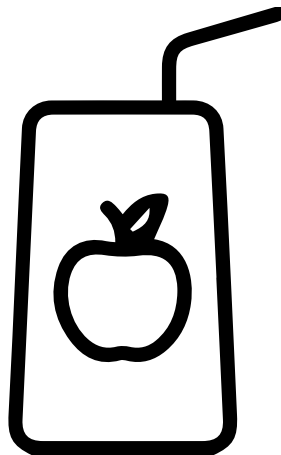
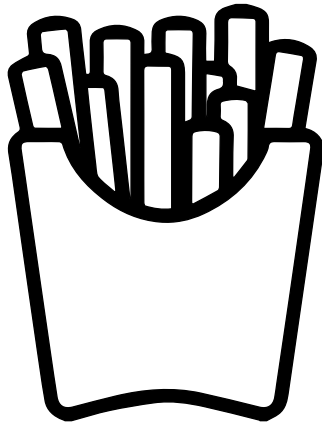
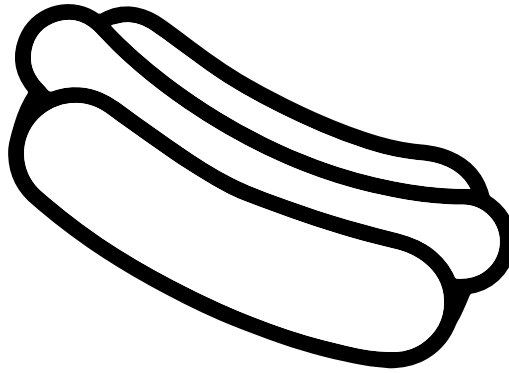
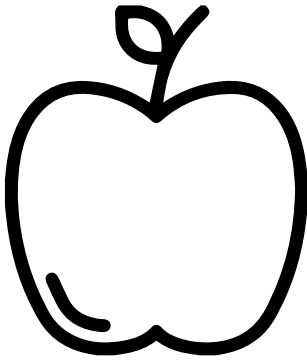
**Making smart and healthy food choices is as easy as Go, Slow, Whoa.**

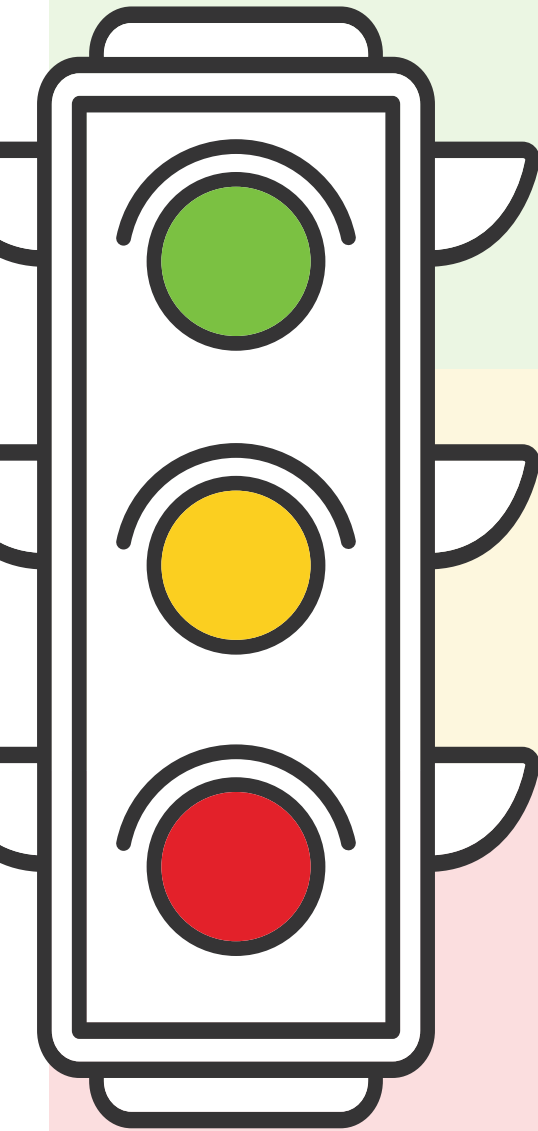
Learning the difference between foods they can have every day and foods that should be special treats can help grow healthy kids and help children establish lifelong healthy habits.

# GO, SLOW, WHOA Foods

Look at the food choices below.

Using a green, yellow and red crayon, color each food item to match if they are a GO FOOD = Green, SLOW FOOD = Yellow or WHOA FOOD = Red.





# GO

## Comer en cualquier momento

Los alimentos Go se pueden comer casi en cualquier momento e incluyen frutas y verduras.



# SLOW

## Comer a veces

Los alimentos Slow pueden ser más altos en grasa, azúcar, sodio y calorías.



# WHOA

## Comer de vez en cuando

Los alimentos Whoa son los más altos en grasas no saludables y azúcares añadidos.



### ALIMENTOS DE GO

Frecuencia: todas las comidas

- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin grasas ni salsas añadidas
- Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas (en jugo) cereales integrales
- Carnes magras como pollo, pavo y atún
- Yogur o queso bajo en grasa
- Claras de huevo

### ALIMENTOS DE SLOW

Frecuencia: 1-2 veces al día

- Verduras con grasa o salsas añadidas
- 100% Jugo
- Fruta enlatada en sirope ligero
- Papas fritas al horno
- Nuggets de pollo al horno
- Frutas secas
- Queso procesado

### ALIMENTOS DE WHOA

Frecuencia: 1-2 veces por semana

- Alimentos prefritos, como palitos de pescado
- Fruta enlatada en sirope espeso
- Waffles y Panqueque con sirope
- Carnes procesadas, perritos calientes
- Muffins (magdalenas)

## Elegir alimentos inteligentes y saludables es tan fácil como Go, Slow, Whoa.

Aprender la diferencia entre los alimentos que pueden comer todos los días y los alimentos que deberían ser golosinas especiales puede ayudar a que los niños crezcan sanos y a que establezcan hábitos saludables para toda la vida.

# Alimentos de GO, SLOW, WHOA

Mire las opciones de comida a continuación.

Usando un crayón verde, amarillo y rojo, colorea cada alimento para que coincida si es Alimentos de Go = Verde, Alimentos de Slow = Amarillo o Alimentos de Whoa = Rojo.

