

H4K Intervention

Monthly Themes

01 January: New Year, New Family Goals to be Active!

02 February: Love is in the air, but we are sweet enough without the extra sugar!

03 March: National Nutrition Month

04 April: Healthy Fiesta

- National walking day (4-1-2015)

05 May:

- National bike day (5-6-2015)
- Heat safety awareness day (5-22-2015)

06 June: Make better beverage choices!

07 July: Healthy Fourth of July! (Add fruits & veggies to the BBQ)

08 August: Eat veggies and fruit to boost energy for the new school year!

09 September: Be active!

- Siclovia (9-27-2015)
- Family Health & Fitness Day (9-28-2015)

10 October: Halloween doesn't have to be filled with scary treats like candy!

- Walk to school day (10-7-2015)

11 November: Enjoy holiday meal preparing at home!

12 December: Don't "hibernate" this winter! Keep the kids moving this break!

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

01 January: New Year, New family Goals to be Active!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		01LN01	Health4Kids: Hello 2016! Set goals this year to be an active family! Your child needs 60 minutes a day; this can benefit everyone!	130
		01LN01-S	Health4Kids: ¡Hola año 2016! Este año, establezca metas de ser una familia activa. Niños necesitan 60 minutos/día; que beneficia a todos.	138
		01LN02	Health4Kids: Family New Year's Resolution - try doing something active after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk.	134
		01LN02-S	Health4Kids: Resolución familiar de año nuevo- intente hacer algo activo después de la cena o en la mañana de un fin de semana caminando.	138
			Health4Kids: Plan ahead & track progress! Write activity plans on a family calendar. Let the kids help in planning activities & check it off after completing!	159
			Health4Kids: ¡Planifique & anote el progreso! Escriba planes en un calendario. Deje que los niños ayuden en planear actividades.	128
			Health4Kids: Find a place that provides physical activity opportunities for the entire family! TIP: Your Health4Kids community resource guide has options!	154
			Health4Kids: Encuentre lugares que provea actividades física para toda la familia use el guía de recursos de Health4Kids para opciones.	136

02 February: Love is in the air, but we are sweet enough without the extra sugar!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		02LN01	Health4Kids: Valentine's Day Party? Instead of sending candies, consider raisins, pretzels, colored pencils or stickers as tokens of their friendly affection.	158
		02LN01-S	Health4Kids: ¿Fiesta de día de Valentín? En vez de mandar dulces, mande pasas, palito salados, colores o calcomanías como recuerdo.	132
		02LN02	Health4Kids: Love is in the air! Make whole-wheat, heart-shaped pancakes & top them with strawberry jam instead of syrup to make them look more festive.	152
		02LN02-S	Health4Kids: ¡El amor está en el aire! Haga panqueques de trigo en forma de corazón y póngales mermelada de fresa para celebrar el mes.	136

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

			Health4Kids: SWEET TIP: Swap candy toppings on sundaes & ice cream w/ fresh fruits, and nuts. Better yet, swap the ice cream with low- or non-fat yogurt.	153
			Health4Kids: DULCE CONSEJO: Cambie los dulces en conos y nieves por fruta frescas.Mejor aún, cambie la nieve por yogur sin/bajo en grasa.	137
			Health4Kids: A sweet treat for your body! This week choose a rich dessert such as pudding made with fat-free or low-fat milk.	125
			Health4Kids: ¡Una golosina dulce para su cuerpo! Esta semana elija un rico postre como pudin hecho con leche sin o baja en grasa.	123

03 March: National Nutrition Month

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		03LN01	Health4Kids: It's National Nutrition Month! Encourage kids to eat fruits & veggies w/ creativity. TIP: Cut fruit into fun & easy shapes w/ cookie cutters.	154
		03LN01-S	Health4Kids: ¡Es Mes Nacional de Nutrición! Anime a sus niños comer frutas &verduras usando contador de galletas y creatividad.	129
		03LN02	Health4Kids: BE A HEALTHY ROLE MODEL! Lead by example in your household. Eat veggies, fruits, & whole grains. Let your child see that you like to eat healthy!	158
		03LN02-S	Health4Kids: ¡SEA UN MODELO EJEMPLAR SALUDABLE! Coma verduras, frutas y granos enteros. Deje que su niño vea que usted come saludable.	134
			Health4Kids: Make towers out of whole-grain crackers, spell words w/ pretzel sticks, or make funny faces on a plate using fruit. FUN & NUTRITIOUS!	149
			Health4Kids: Haga torres de galletas de trigo, caras chistosas en el plato usando fruta, odeletré palabras con palito salados ¡DIVERTIDO!	138
			Health4Kids: Veggies & fruits don't just add nutrition to meals they also add color, flavor, & texture! So add healthy foods to the family table!	146
			Health4Kids: Verduracy frutas no solo agregan nutrición a las comidas, sino también dan color, sabor & textura. Así unas a la mesa.	131

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

04 April: Healthy Fiesta

*National walking day (4-1-2015)

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		03LN03 *time dependent	Health4Kids: Lace up the sneakers! Celebrate NATIONAL WALKING DAY! Take 30 minutes out of the day to get up and walk with the family on April 1 st .	147
		03LN03-S	Health4Kids: ¡Abroche los tenis! Celebre el Día Nacional de Caminata. Tome 30 mins. de su día, levántese y caminen con familia 1 de abril.	138
		04LN01	Health4Kids: ¡Viva Fiesta! Planning to attend multiple events? Eat a healthy meal before to prevent eating unhealthy & pricey foods just because you are hungry.	160
		04LN01-S	Health4Kids: ¡Viva Fiesta! ¿Planea asistir varios eventos? Coma un alimento saludable antes para evitar un gasto y alimentos no saludables.	138
		04LN02	Health4Kids: At the carnival? Parade? Set the example! Look for food items that are grilled/baked, avoid fried foods. TRY: a turkey leg or corn on the cob!	156
		04LN02-S	Health4Kids: ¿En el carnaval? Desfile? Busque alimentos a la parrilla u horneados, evite comidas fritas. Que tal una pierna de pavo.	132

05 May

*National bike day (5-6-2015)

*Heat safety awareness day (5-22-2015)

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		05LN01	Health4Kids: Pump those pedals to preserve your family's health! Pull out the bikes, grab a helmet & head out to some local trails for National Bike Month.	155
		05LN01-S	Health4Kids: ¡A pedalear pa' la salud! Saque bicicletas, póngase un casco y diríjase a un sendero local pa' el mes Nacional de Bicicleta.	138
		05LN02	Health4Kids: Heat safety awareness day is on May 22nd. Texas summer heat is near! PLAY in the shade & drink plenty of water!	124
		05LN02-S	Health4Kids: Mayo 22 día de concientización de seguridad de calor. ¡El calor de verano de Texas se acerca! JUEGA en la sombra & tome agua.	137
			Health4Kids: Bike riding can be great at any age! Plan a day to ride together at a local park. YOU are the most important influence on your child.	146

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

			Health4Kids: ¡Montar bicicletas puede ser bueno a cualquier edad! Plane un día para montar juntos. Usted es la mayor influencia en su niño.	139
			Health4Kids: Be a good role model- use sunscreen, & wear a hat when outdoors. It reduces your risk of sun damage, and also teaches your kids good sun sense!	156
			Health4Kids: Sea un gran modelo, use crema para el sol y un sombrero afuera. Esto reduce los riesgos del sol y también aprenderá su niño.	136

06 June: Make better beverage choices!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		06LN01	Health4Kids: Thirsty? Choose water instead of sugary drinks. Regular soda, energy or sports drinks, & other sweet drinks contain unhealthy amounts of sugar.	156
		06LN01-S	Health4Kids: ¿Tiene sed? Elija agua sobre bebidas azucaradas. Sodas, bebidas energéticas & otras bebidas solo contienen azúcar.	127
		06LN02	Health4Kids: Make it fruity! Watermelon and strawberries are in season! Slice some fruit and add it to a glass of water. REFRESHING!	132
		06LN02-S	Health4Kids: ¡Hágalo frutoso! ¡Sandía y fresas están en temporada! Rebane y agregue algunas frutas a un vaso de agua. ¡REFRESCANTE!	131
			Health4Kids: Healthy EASY options in your home for when your kids thirst hits: water, low-fat or fat-free milk, or 100% juice.	128
			Health4Kids: Fácil y saludable opciones para cuando su niño le pegue la sed: agua, leche sin/baja en grasa o 100% jugo de fruta.	126
			Health4Kids: How much water is enough? A healthy child should drink 5 to 7 glasses of water each day. Drink plenty of water during these hot summer months!	155
			Health4Kids: ¿Cuánta agua es suficiente? Un niño deberá tomar 5 a 7 vasos de agua cada día. Tome suficiente agua durante este tiempo.	132

07 July: Healthy Fourth of July! (Add fruits & veggies to the BBQ)

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		07LN01	Health4Kids: It's BBQ time! Serve plenty of sliced vegetables and condiments for your kids to decorate and customize their burgers.	132
		07LN01-S	Health4Kids: ¿Tiempo de BBQ? Sirva bastante rebanadas de verduras y condimentos para que sus niños decoren y personalicen sus hamburguesas.	139

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

		07LN02	Health4Kids: Offer fruit kabobs for a twist on fruit salad! Wooden skewers + stack grapes + strawberries + cantaloupe + pineapple= YUM	134
		07LN02-S	Health4Kids: Ofrezca frutas en palillos para un cambio de ensalada de fruta. Palitos + uvas+ fresas+ melón+ pina = YUM!	120
			Health4Kids: Add healthy refreshing flavor to the BBQ! Prepare fresh salsa w/ diced cilantro, onion, avocado, & tomato, serve w/ baked tortilla chips! DELISH	157
			Health4Kids: ¡Añada sabores saludables y frescos al BBQ! Prepare salsa con cilantro, cebolla, aguacate y jitomate, servido con totopos..	136
			Health4Kids: Apple pie a tradition? For dessert, try baked apples with cinnamon and a sprinkle of sugar. HEALTHY & DELICIOUS!	126
			Health4Kids: ¿Es pastel de manzana su tradición? Para postre, horne manzanas con canela y una pizca de azúcar. ¡SALUDABLE Y DELICIOSA!	135

08 August Eat veggies and fruit to boost energy for the new school year!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		08LN01	Health4Kids: QUICK after-school dippers! Mix low- or non-fat yogurt with seasonings such as herbs & garlic. Serve with broccoli, or carrots. SCRUMPTIOUS!	155
		08LN01-S	Health4Kids: ¡Aperitivos RAPIDOS pa' después de escuela! Sazone yogur sin/baja en grasa con hierbas & ajo. Sirva con brócoli o zanahorias.	138
		08LN02	Health4Kids: Back-to-school is a great time to make sure your child is getting the BEST foods! Make sure fruits & veggies are part of their "brain" food!	153
		08LN02-S	Health4Kids: Regreso a escuela es un buen tiempo para asegurarse que su niño coma alimentos sanos como frutas y verduras. ¡Nutra el cerebro!	140
			Health4Kids: Need a brain boost? Power up with fruits & veggies! Add a banana to breakfast and some celery with peanut butter to lunch!	135
			Health4Kids: ¿Necesita recarga el cerebro? Actívese con un plátano para el desayuno y apio con crema de cacahuete para el almuerzo.	131

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

09 September: Be active!

* Siclovía (9-27-2015)

* Family Health & Fitness Day (9-28-2015)

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		09LN01	Health4Kids: Siclovía is a FREE event that makes city streets a safe place to run, walk, bike & play. Don't miss it on Sept 27 th ! www.ymcasatx.org/siclovía	156
		09LN01-S	Health4Kids: Siclovía es un evento GRATUITO donde las calles se aseguran para correr, caminar, ciclismo y jugar. ¡Participe Septiembre 27!	138
		09LN02	Health4Kids: Start small! Begin by introducing one new family activity and add more when you feel everyone is ready!	116
		09LN02-S	Health4Kids: ¡Empiece con algo pequeño! Comenzar por introducir una nueva actividad familiar y añade otra cuando todos estén listos.	132
			Health4Kids: Good times & great weather in the Alamo City! Treat the family to some outside active fun! Plan a walk on a new trail or organize a ball game!	155
			Health4Kids: ¡Buenos tiempos & buen clima en la ciudad! Consienta la familia con actividades divertidas al aire libre como una caminata.	136
			Health4Kids: Sept 28 th is Family Health & Fitness Day! Families that make healthy lifestyle choices together, stay healthy together!	133
			Health4Kids: ¡Septiembre 28 es día de salud y condición familiar! Familias que adoptan un estilo de vida saludable, se mantienen saludable.	140

10 October: Halloween doesn't have to be filled with scary treats like candy!

*Walk to school day (10-7-2015)

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		10LN01	Health4Kids: Ready? Get Set! Go! Join in on Walk to School Day Oct. 7 th . Grab your backpacks and head out for a morning walk to school with your kids!	151
		10LN01-S	Health4Kids: ¡En sus marcas, listos, y únase! Octubre 7 día de caminar a la escuela. Agarre mochilas y camine asía la escuela con sus niños.	140
		10LN02	Health4Kids: Ding dong, TRICK OR TREAT! When trick or treaters ring the doorbell, what will you offer? Try non-food items like bouncy balls or spider rings!	156
		10LN02-S	Health4Kids: !Ding dong, TRICK o TREAT! ¿Qué ofrecerá cuando los niños toquen su puerta? Intente artículos como pelotas o anillos de araña.	139
		10LN03	Health4Kids: Out of sight and out of mind! Put the "stash" out of reach of your child and limit candy to two pieces per day. Conquer those candy cravings!	154

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

		10LN03-S	Health4Kids: ¡Fuera de vista y de la mente! Mantenga golosinas fuera de vista para niños & limite dos piezas al día. ¡Conquiste los antojos!	140
--	--	----------	--	-----

11 November: Healthy Holiday Eating!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		11LN01	Health4Kids: 'Tis the season to be jolly & HEALTHY! Skip the store-bought cookies & invite family to make parfait w colorful sliced fruit & low-fat yogurt.	156
		11LN01-S	Health4Kids: ¡La ocasión de ser contento & SALUDABLE! Pase las galletas, y haga con familia un helado: rajas de fruta & yogur baja en grasa.	140
		11LN02	Health4Kids: SUBSTITUTE INGREDIENTS! Instead of preparing traditional dishes like tamales w/ lard use extra virgin olive oil or canola oil. Delicious!	150
		11LN02-S	Health4Kids: ¡SUSTITUYA INGREDIENTES! En vez del plato tradicional como tamales con manteca, use aceite de oliva, o de canola. ¡Deliciosos!	140
			Health4Kids: Add veggies to your holiday! TIP: Fill your pozole bowl w/ less hominy, instead ADD EXTRA—onion, radish, cabbage!	127
			Health4Kids: ¡Agregue verduras a días festivos! CONSEJO: Llene su plato de pozole con menos granos, AGREGUE MÁS cebolla, rábanos y repollo.	139
			Health4Kids: Practice Healthy Holiday Cooking! Prep favorite dishes lower in fat. GRAVY TIP: Refrigerate gravy to harden fat. Skim the fat off & pour lightly!	158
			Health4Kids: ¡Practique cocinado saludable! PISTA para comidas baja en grasa: Refrigere gravy, endurece la graza & luego quite la grasa.	136

12 December: Don't "hibernate this winter! Keep the kids moving this break!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character Count
		12LN01	Health4Kids: EMBRACE the cold, head outdoors! Take the kids on a nature walk, point out interesting sites or hide objects for the kids to find!	143
		12LN01-S	Health4Kids: ¡Aguante un poco el frio y pasee la naturaleza! Señale sitios u objetos interesantes que puedan los niños buscar.	127
		12LN02	Health4Kids: Keep the kids moving this winter! Use a timer & create an indoor game for the family. Who can run in place the longest? Do the most jumping jacks?	159
		12LN02-S	Health4Kids: ¡Mantenga a los niños activos este invierno! Usando un reloj, jueguen como familia. ¿Quién puede correr en lugar por más tiempo?	141

H4K Intervention- Local Community Event / National Observance (Saturday Msg)

			Health4Kids: Simon says "Don't hibernate this winter!". Practice stretching by playing "Simon says." Be sure to stretch your legs, back and arm muscles.	151
			Health4Kids: ¡Simón dice "No hibernar este invierno"! Practique estiramiento, dice Simón. Asegúrese de estirar sus piernas, espalda y brazos.	141
			Health4Kids: FUN HOLIDAY DANCE PARTY! Get the kids shaking with music; karaoke, dance videos or the freeze game in which kids dance until the music stops.	157
			Health4Kids: Que los niños se muevan con música; karaoke; videos o el juego de encantados, donde niños bailan hasta que la música pare.	136

Intervention Polls: NUTRITION Knowledge Assessment=KA, Knowledge Corrective Feedback=KF

Sugary Beverages

Health4Kids: TRUE OR FALSE? A can of soda DOES have some nutritional value. (Reply w/#) 001 True 002 False (106)

Health4Kids: ¿Cierto o Falso? Un refresco TIENE algún valor nutricional. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso. 109

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Soda has NO nutritional value. Most brands contain artificial color or flavor, and LOTS of sugar. (151)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Refrescos NO tienen valor nutricional. Muchos contienen color o sabor artificial y mucha azúcar. (139)

Health4Kids: What is the MAX amount (oz.) of juice kids should drink in a day? (Reply w/#) 001 24 oz. 002 14 oz. 003 12 oz. 004 16 oz. (136)

Health4Kids: ¿Cuál es la cantidad MÁXIMA (oz.) de jugo que deben tomar niños al día? (Responda c/#) 001 24 oz 002 14 oz 003 12 oz 004 16 oz (140)

Health4Kids: If you said 12 oz., you're CORRECT! Drink water when you're thirsty instead of sugary drinks or juice. (115)

Health4Kids: Si contesto 12 oz, ¡CORRECTO! Tome agua cuando tenga sed en vez de bebidas o jugos azucarados. (104)

Health4Kids: TRUE or FALSE? A can of soda has just as much sugar as a tall glass of orange juice. (Reply w/#) 001 True 002 False (129)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Un refresco tiene tanta azúcar como un vaso grande de jugo de naranja. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso (138)

Health4Kids: If you answered TRUE, you're CORRECT! OJ does have nutrients, but has just about as much sugar as soda. Drink H₂O to quench your thirst instead. (158)

Health4Kids: Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! Jugo de naranja contiene nutrientes, pero al igual tiene azúcar como un refresco. ¡Escoja agua! (139)

Health4Kids: Which of the following is a common sweetener added to a beverage? (Reply w/#) 001 Fructose 002 Corn syrup 003 Sucrose 004 ALL (139)

Health4Kids: ¿Cuál es un endulzador común para las bebidas? (Responda c/#) 001 Fructosa 002 Jarabe de maíz 003 Sucrosa 004 TODO (127)

Health4Kids: If you answered ALL, you're CORRECT! Drink sweeteners have many different names & are not always obvious. OUTSMART the sugar! (139)

Health4Kids: Si contesto TODO, ¡CORRECTO! Endulzadores en bebidas tienen diferentes nombres que no siempre son obvios. ¡GANELE al azúcar! (137)

Health4Kids: Which of the following has the LEAST amount of sugar? (Reply w/ text) 001 Capri Sun (pouch) 002 Chocolate milk 003 Apple juice 004 Water w/ lemon (158)

Health4Kids: ¿Cual bebida tiene MENOS azúcar? (Responda c/#) 001 CapriSun 002 Leche de chocolate 003 Jugo de manzana 004 Agua con limón (135)

Health4Kids: If you answered WATER W/ LEMON, you're CORRECT! Water is an important nutrient for the body; it has NO SUGAR & is the healthiest choice! (150)

Health4Kids: Si contesto AGUA CON LIMON, ¡CORRECTO! Agua es el nutriente más importante para el cuerpo. ¡NO TIENE AZÚCAR y es saludable! (136)

Health4Kids: TRUE or FALSE? Drinking sweetened drinks can cause problems such as tooth decay & poor appetite. (Reply w/#) 001 True 002 False (140)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Beber bebidas azucaradas puede causar caries y falta de apetito. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso (130)

Health4Kids: If you answered TRUE, you're RIGHT! The healthiest drinks are low/non-fat milk and WATER! (103)

Health4Kids: Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! Las bebidas más sanas son la leche sin o baja en grasa y AGUA. (106)

Fruits & Vegetables

Health4Kids: TRUE or FALSE? Canned and frozen items may be less expensive than fresh but are NOT nutritious. (Reply w/#) 001 True 002 False (139)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Comida enlatada y congelada son más barata que fresca pero NO nutritivas. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso (140)

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Choose fruit canned in 100% fruit juice & vegetables with "low sodium" or "no salt added" on the label. (155)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Elija fruta enlatada en 100% jugo y verduras con etiquetas de "bajo sodio" o "sin sal añadida". (138)

Health4Kids: How many servings of fruits & veggies should you have a day? (Reply w/ text) 001 2 servings 002 5 servings 003 8 servings 005 12 servings (149)

Health4Kids: ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe comer al día? (Responda c/#) 001 2 porciones 002 5 003 8 004 12 (125)

Health4Kids: If you said 5 servings/day, you're RIGHT! Examples of 1 serving: ½ cup fruit/veggies, ¼ cup dried fruit, OR 1 cup leafy veggies. (144)

Health4Kids: Si contesto 5 porciones, ¡CORRECTO! Ej. de 1 porción: 1/2 taza fruta/verdura, 1/4 tz. fruta seca, o 1 tz. de ensalada (130)

Health4Kids: TRUE or FALSE? Vegetables lose important nutrients when you cook them. (Reply w/#) 001 True 002 False (114)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Las verduras pierden nutrientes importantes al cocinarlos. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso (124)

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Whether raw or cooked, veggies pack a NUTRITIOUS PUNCH! (107)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Ya sean crudas o cocidas, verduras están llenas de nutrición. (104)

Health4Kids: Do frozen fruits & vegetables have the same amount of VITAMINS & MINERALS as fresh fruits & vegetables? (Reply w/#) 001 YES 002 NO (143)

Health4Kids: ¿La fruta y verdura congelada contienen la misma cantidad de VITAMINAS y MINERALES que la fresca? (Responda c/#) 001 SI 002 NO (139)

Health4Kids: If you answered YES, you're RIGHT! Frozen fruits & veggies have the same vitamins & minerals as fresh fruits & veggies. (132)

Health4Kids: Si contesto SI, ¡CORRECTO! Frutas y verduras congeladas tienen las mismas vitaminas y minerales que las frescas. (125)

Health4Kids: TRUE or FALSE? Cooking fresh or frozen vegetables in the microwave makes them less nutritious. (Reply w/#) 001 True 002 False (139)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Cocinar verdura fresca o congelada en el micro las hace menos saludables. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso (139)

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Cooking vegetables in the microwave is a quick & easy way to include them in your meal! (139)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Cocinar verduras en el micro es una rápida y fácil manera de incluirlas en sus alimentos. (133)

Health4Kids: Eating more fruits & vegetables could significantly reduce the risk of: (Reply w/ #) 001 obesity 002 heart disease 003 cancers 004 all the above (157)

Health4Kids: Comer más frutas y verduras reduce el riesgo de: (Responda c/#) 001 obesidad 002 enfermedades cardiacas 003 cánceres 004 TODO (138)

Health4Kids: If you answered ALL THE ABOVE, you're RIGHT! Fruits & veggies help reduce the risk of many types of serious health issues. (135)

Health4Kids: Si contesto TODO, ¡CORRECTO! Frutas y verduras ayudan a reducir los riesgos de muchos tipos de problemas de salud. (128)