

## Table of Contents

### Índice

### Building Healthy Families-- Step by Step

### Formando Familias Saludables— Paso a Paso.

1. **Nutrition Basics-- What does your family REALLY need to eat and how much?**

*Fundamentos de Nutrición – ¿Qué es lo que su familia necesita comer?*

2. **Smart Starts and Healthy Snacks--Do they really matter?**

*Desayunos y Meriendas saludables – ¿De verdad importa?*

3. **Fruits and Vegetables--Why are they so important?**

*Frutas y Vegetales – ¿Por qué son tan importantes?*

4. **Dairy & Meat--Building healthy bodies and strong bones!**

*Productos Lácteos & Carnes – ¡Formando Cuerpos Saludables y Huesos Fuertes!*

5. **Breads/ Grains--Basic energy choices!**

*Panes y Granos – ¡Opciones Básicas de Energía!*

6. **Stretch Your Food \$\$\$--Does planning really save money?**

*Estirando su \$\$\$ de Alimentos – ¿De verdad se Ahorra Dinero Planificando?*