Eat healthier with 3-Point Play!

"Eat your vegetables!" It's a phrase Moms and Dads have used for years. But produce can cost a lot. And it can be mighty tricky to get your kids interested in all that good green.

So we've worked with other great organizations to bring you a program called **3-Point Play℠** that will get the whole family involved in eating well! With 3-Point Play, your kids will have fun figuring out the right foods to eat. And you'll find lots of tips for feeding your family for less, too.

Visit www.communityvitality.com and click on "School."

- Parents: Test your food label IQ, watch fitness videos, find lots of health tips, and more.
- Kids: Play video games like "Mission Nutrition" and "Food Fight," watch videos of other active kids or click on a picture of a healthy treat — and learn how to make it!

Plan ahead to eat healthy

Get your child off to a good start, with healthy eating habits that last a lifetime.

Ask your doctor

- What foods should my child be eating?
- How many calories should they have each day?
- How many grams of fat should they eat each day?

Save at the grocery store

- Compare food prices from different stores for the best bargains.
- If available, sign up for a membership card at each grocery store you shop.
- Use coupons only if they make the items you usually buy cost less.
- Check the store ads for food sales, and buy generic brands whenever possible.
- Don't "crisis cook." Make a shopping list to help you plan meals beforehand, and stop buying what you don't need.

Get smart about food shopping

- Buy more food from the outer aisles, where fresh foods are usually kept.
- Buy less food from the middle aisles, where snacks, soda and packaged foods are kept.
- Read the food labels to compare one food to another.

Know what you're eating by reading food labels

- Look at calories, fat and sugar to see if you should eat something healthier.
- Know the serving size. If a package says two servings and you eat it all, you've eaten twice the calories, fat and sugar.
- Learn how much protein, vitamins and other nutrients are in the food.
- Get the entire label to get the full story. Phrases like "lite" and "fat-free" aren't always healthy choices.

Eat your fruits and veggies!

Fruits and veggies are packed with good things like vitamins, minerals and fiber. These protect us from stroke, heart disease and even some cancers.

Homework that's fun and healthy!

Visit www.communityvitality.com with your child, and click on "School."

Aetna is the brand name used for products and services provide by one or more of the Aetna group of subsidiary companies, including Aetna Life Insurance Company and its affiliates (Aetna).

Community Vitality is a health literacy initiative for the public from Aetna. Health information programs provide general health information and are not a substitute for diagnosis or treatment by a physician or other health care professional.

www.aetna.com

©2011 Aetna Inc.
20.02.340.1 (4/11)

¡Coma mejor con el programa 3-Point Play!

"¡Come los vegetales!" es una frase que los padres han utilizado durante años. Pero los vegetales pueden ser muy costosos. Y puede ser bastante difícil lograr que sus hijos se interesen por los vegetales.

Por eso nos hemos asociado con otras grandes organizaciones para ofrecerle un programa llamado **3-Point Play**SM que ayudará a toda la familia a comer bien. Con el programa **3-Point Play**, sus hijos se divertirán descubriendo cuáles son los alimentos que deben comer. Y además usted encontrará muchos consejos para alimentar a su familia sin gastar demasiado.

Visite www.communityvitality.com y haga clic en la escuela.

- Padres: Pongan a prueba sus conocimientos sobre etiquetas de alimentos, miren videos de actividad física, encuentren más de 100 consejos de salud y más.
- Hijos: Jueguen a videojuegos como "Mission Nutrition" y "Food Fight", miren videos de otros niños activos o hagan clic en la imagen de una receta saludable y ¡aprendan a prepararla!

Planifique con anticipación para alimentarse en forma saludable

Ayude a su hijo a prepararse para el resto de su vida con hábitos de alimentación saludable.

Pregúntele a su médico

- ¿Qué alimentos debe comer mi hijo?
- ¿Cuántas calorías debe consumir por día?
- ¿ Cuántos gramos de grasa debe comer cada día?

Ahorre en la tienda de comestibles

- Compare los precios de los alimentos en diferentes tiendas para obtener las mejores ofertas.
- Si está disponible, consiga una tarjeta de membresía en cada tienda de comestibles que compre.
- Utilice los cupones sólo si le otorgan descuento en los productos que compra habitualmente.
- Busque en los avisos de las tiendas aquellos alimentos que estén rebajados y compre marcas genéricas siempre que sea posible.
- No compre a las apuradas. Prepare una lista de compras para planificar las comidas con anticipación y dejar de comprar lo que no necesita.

Conozca más sobre cómo comprar alimentos

- Compre más alimentos de los pasillos exteriores, donde se guardan habitualmente los alimentos frescos.
- Compre menos alimentos de los pasillos intermedios, donde se encuentran los refrigerios, las gaseosas y los alimentos envasados.
- Lea las etiquetas de los alimentos para compararlos.

Infórmese sobre lo que come leyendo las etiquetas de los alimentos

- Busque el contenido de calorías, grasa y azúcar para determinar si debe comer algo más saludable.
- Verifique el tamaño de la porción. Si un paquete contiene dos porciones y usted come las dos, habrá consumido el doble de calorías, grasa y azúcar.
- Sepa cuántas proteínas, vitaminas y otros nutrientes contiene el alimento.
- Lea el resto de la etiqueta para conocer todos los datos. Las frases como "bajo contenido graso" y "sin grasa" no siempre son opciones saludables.

¡Coma frutas y vegetales!

Las frutas y los vegetales contienen muchas propiedades como vitaminas, minerales y fibra. Éstos nos protegen contra atraques cerebrales, enfermedades cardíacas y hasta algunos tipos de cáncer.

¡Tareas divertidas y saludables!

Visiten www.communityvitality.com juntos y hagan clic en "la escuela."

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Community Vitality es una iniciativa de Aetna que brinda al público conocimientos de salud. Los programas de información sobre la salud ofrecen información general sobre la salud y no sustituyen el diagnóstico o tratamiento suministrado por un médico u otro profesional de la salud.

www.aetna.com

©2011 Aetna Inc.
20.02.340.1 SPN (4/11)