

June 2008

What's In Your Cupboard?

Physical activity - what's in it for you?

Feeling too busy? Not enough time? Too tired? Think about the benefits of moving:

- Strengthens your heart and lungs
- Lowers your blood pressure and cholesterol
- Controls your blood sugar
- Helps you sleep better
- Reduces anxiety, stress, and depression (It really does!)
- And best of all, physical activity can actually give you more energy, something we all need!



Summer Food Service Program

Community sites offer free meals to any child through the age of 18 during the summer months when school is not in session. Meals are usually served at locations such as parks, schools, community centers, churches and other places where children gather in the summer.

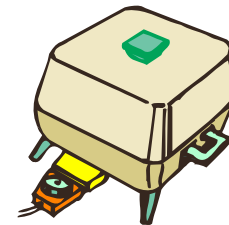
Call **1-800-SAFENET** (723-3638) from June through August to find the location of the site closest to you. The program is not available in all areas.

Setting up a kitchen

What can you cook with? Get creative! Your kitchen may be...

- A stove, refrigerator and sink
- A microwave and a sink
- An electric skillet
- A hot plate

Think about what kinds of meals you can make in your kitchen. You will need some kitchen tools to get started. What are some of the basic supplies you use to prepare meals? Knives, a cutting board, spoons for mixing, spatula for "flipping," bowls, pots and pans are a good start. Don't forget cleaning supplies, like dish soap, bleach, a scrubber, and towels.



For information on how to get emergency food for your family, call Oregon Food Bank: 1-800-777-7427

Junio 2008

¿Qué hay en su despensa?

El Programa de Servicio de Comida en el Verano

Algunos sitios de la comunidad ofrecen comida gratis a cualquier niño hasta los 18 años, durante los meses de verano cuando las escuelas están cerradas. La comida generalmente se sirve en lugares como parques, escuelas, centros comunitarios, iglesias y otros sitios en donde los niños se reúnen en el verano.

Llame al **1-800-SAFENET** (1-800-723-3638) desde junio hasta agosto para saber el sitio más cercano a usted. El programa no lo hay en todas las áreas.

La Actividad Física - ¿Por qué es buena para usted?

¿Se siente muy ocupado? ¿No tiene tiempo suficiente?
¿Demasiado cansado? Piense en los beneficios de estarse moviendo:

- Fortalece el corazón y los pulmones
- Le baja la presión de la sangre y el colesterol
- Controla el azúcar de la sangre
- Le ayuda a dormir mejor
- Reduce la ansiedad, el estrés, y la depresión (¡De verdad!)
- ¡Y lo mejor de todo!, la actividad física en realidad puede darle más energía, cosa que todos necesitamos.

Su Cocina

¿Con qué puede cocinar? ¡Use la creatividad! Su cocina puede ser...

- Una estufa, un refrigerador y un lavaplatos
- Un micro-ondas y un lavaplatos
- Una sartén eléctrica
- Un plato caliente

Piense que clase de comidas puede hacer en su cocina.

¿Qué utensilios de cocina usa?

¿Cuáles son los materiales básicos que usa para preparar las comidas?

Tener cuchillos, una tabla de cortar, cucharas para mezclar, espátulas para "voltrear", vasijas, ollas y sartenes es una buena forma de empezar.

No se le olviden las cosas de limpiar como jabón para los platos, líquido blanqueador, una esponja para fregar y limpienes.



Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427