

October 2007

What's In Your Cupboard?

Tips for staying well... Wash your hands often - this is one of the best ways to prevent food-borne illness and can help prevent the spread of cold and flu germs.

Back to school... The USDA Department of Agriculture (USDA) funds programs that provide free or low cost meals to children, including the **National School Breakfast and Lunch Program**. Applications are usually sent home in the fall. To get a copy of the application or a monthly menu, contact your child's school.

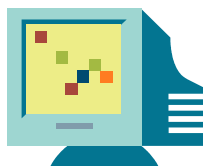
Eat well! Feel Good!

Strategies for Stretching Your Food Dollars:

- ✓ Make weekly menus - use a calendar! Check family schedules and think about what your family likes to eat.
- ✓ Coupons are great, but the store brand is often less expensive anyway (the ingredients are usually the same).
- ✓ Find a store with good prices - some stores charge lots more for the same items.
- ✓ If you see a good sale, stock up - but only if it is something you will use and you have room to store it.

Learn about Nutrition, Food Safety, and Stretching Food Dollars

Eat Well for Less is a series of free, self-paced, web-based learning modules that offers ideas about how to meet some of the challenges of running a household.



<http://extension.oregonstate.edu/fcd/nutrition/ewfl/>

Need a computer? Most libraries will let you use theirs.



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

Octubre 2007

¿Qué hay en su despensa?

Consejos para mantenerse saludable...

Lávese las manos con frecuencia - Esta es una de las mejores formas de prevenir enfermedades producidas por envenenamiento de comida y puede ayudar a prevenir que los gérmenes de la gripa y de la influenza se propaguen.

Volver a la Escuela... Los programas con fondos del Departamento de Agricultura (USDA) que dan comida gratis o a bajo costo para niños, incluyen **El Programa Nacional de Desayunos y Almuerzos en las Escuelas.**

Comida en las escuelas: Generalmente las aplicaciones las envían a la casa durante el otoño. Para conseguir una copia de la aplicación o del menú mensual, póngase en contacto con la escuela de su niño.

Estrategias para ahorrar dinero en la comida:

- ✓ Haga el menú semanal - ¡use un almanaque! Revise el horario de la familia y piense lo que les gusta comer a todos.
- ✓ Los cupones son muy buenos, pero muchas veces los productos con la marca de la tienda son más baratos (y los ingredientes son generalmente los mismos).
- ✓ Encuentre una tienda con buenos precios - algunas tiendas cobran mucho más que otras por los mismos artículos.
- ✓ Si usted ve una buena rebaja, aproveche - pero sólo si es algo que usted va a usar y si tiene espacio para almacenarlo.

Usted aprenderá sobre la nutrición, mantener la comida de una forma segura, y estire su presupuesto de comida.

Coma bien por menos" es una serie de módulos que se encuentra en el Internet y con la cuál se puede aprender a su propio ritmo. Esta serie ofrece ideas de cómo enfrentar el desafío de llevar un hogar.

<http://extension.oregonstate.edu/fcd/nutrition/ewfl/spanish/index.php>

¿Necesita una computadora? Casi todas las bibliotecas tienen computadoras que usted puede usar.



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