

Pump Up Health when Dining Out

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Plan Ahead

Be aware of what you eat when on the go! You may not realize how many calories are in your favorite fast-food meal. If you have internet access, search online to preview restaurant menus and nutrition information. Then, select restaurants that have healthy menu options and let your child choose where to eat.

At the Restaurant...

- Choose smaller portions, or share a larger meal. Remember, drinks have calories too – choose water, 100% fruit juice, or a small sized beverage.
- Ask to substitute a fruit, vegetable or salad for the fries.
- Be mindful of appetizers, save your appetite for the main meal.
- Restaurant portions are often large. If you're not splitting your meal with someone, take half of it home to enjoy the next day. Be sure to properly refrigerate any leftovers.
- Ask for sauces and dressings on the side to control the amount on your salad or meal.
- Ordering a pizza? Choose lots of vegetables for toppings instead of pepperoni, sausage, hamburger or extra cheese.
- Eat slowly so you will eat less.
- Consider a fruit cup or sorbet for dessert.



Show Me
Nutrition

Menu Clues

Skip foods that are fried and breaded because they are higher in fat and calories. Look for these words to help you choose healthier options: steamed, baked, roasted, lightly sautéed, broiled.



Mejore su Salud cuando vaya a Cenar Fuera

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Planifique

¡Tenga en cuenta lo que come sobre la marcha! Usted puede no darse cuenta de cuántas calorías hay en su comida rápida favorita. Si usted tiene acceso a internet, busque online para ver el menú del restaurante y la información nutricional. Luego, seleccione restaurantes que tienen opciones de menú saludables y permita que su niño(a) escoja a donde ir a comer.

En el Restaurante...

- Escoja las porciones pequeñas, o comparta una comida más grande. Recuerde, las bebidas también tienen calorías – escoja agua, jugos 100% de fruta, o bebidas de tamaño pequeño.
- Pida que substituyan las papas fritas por una fruta, vegetal o ensalada.
- Sea consciente de los aperitivos, guarde su apetito para el plato principal.
- Las porciones en los restaurantes a menudo son grande. Si usted no está compartiendo su comida con alguien, llévese la mitad a casa para disfrutar al siguiente día. Asegúrese de refrigerar adecuadamente cualquier sobrante.
- Pida salsas y aderezos a un lado para controlar la cantidad que le coloca a su ensalada o comida.
- ¿Va a pedir pizza? Escoja mucho vegetales como ingredientes en lugar de pepperoni, chorizo, hamburguesa o queso adicional.
- Coma despacio para que coma menos.
- Considere una taza de fruta o un sorbete para postre.

Pistas del Menú

Evite alimentos que son fritos y empanizados porque tienen más alto contenido de grasa y calorías. Busque estas palabras para elegir opciones más saludables: al vapor, cocido, al horno, ligeramente salteado, asado.

Muéstrame
Nutrición

