



EXTENSION
College of Agriculture,
Biotechnology & Natural Resources



FREE nutrition education support for youth!

Practical Healthy Eating, Education You Can Trust

University of Nevada, Reno Extension provides engaging and educational nutrition programs for youth. Our aim is to **inspire young Nevadans to adopt healthy eating habits and be more physically active** so they can live healthier lives.

Extension's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-Ed) educators provide the following supports across the state:

Contact us at **SNAPED@unr.edu** or visit **extension.unr.edu** to learn how our evidence-based nutrition programs can benefit your community programs and support health and well-being of the youth you serve.

Plan for success

- **Uncover your site's strengths and needs** - Partner with us to evaluate your site using proven SNAP-Ed tools, helping you implement and assess healthy best practices.
- **Craft and support personalized action plans** - We collaborate with sites to craft specific action plans and provide support to achieve their goals. This may include offering health, nutrition, and physical activity messages, such as recommended books, equipment, and tips.

Deliver hands-on nutrition education

Pick A Better Snack (3rd grade or 8 & 9 year olds)

Engaging Activities: Introduces youth to fruits and vegetables through fun activities and tastings, making healthy eating exciting.

Program Details: *Eight engaging 45-50 minute lessons* for in-class or after-school. Lessons can be standalone or sequential and include hands-on activities, discussions, and tips for making healthier snack choices.

Go Wild with Fruits and Veggies (4th-5th grade or 10 & 11 year olds)

Sparking Curiosity: Engages students with hands-on lessons featuring characters and nature-inspired activities that highlight the colorful world of fruits and vegetables.

Program Details: *Seven exciting 60-minute lessons*, in-class or after-school.

Choose Health: Food, Fun & Fitness (4th-6th grade)

Combining Nutrition and Fun: explores nutrition education with physical activities and games, from making a "blubber burger" to exploring low-sugar drinks.

Program Details: *Six dynamic 45-minute lessons*, in-class or after-school.

Eating Smart • Being Active (9th-12th grade)

Inspiring Healthy Choices: Equips students with the knowledge to make healthier food choices and stay active. Lessons include hands-on recipe preparation activities to help students develop essential cooking skills.

Program Details: *Nine interactive 60-minute lessons*, designed for after-school or community centers.

An EEO/AA Institution: Extension is a unit of the University of Nevada, Reno's College of Agriculture, Biotechnology & Natural Resources engaged in Nevada communities, presenting research-based knowledge to address critical community needs. It is a county-state-federal partnership providing practical education to people, businesses and communities. This material was funded, in part, by the U.S. Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.



¡Apoyo GRATUITO en educación nutricional para jóvenes! Alimentación saludable práctica, educación en la que puedes confiar

La Extensión de la Universidad de Nevada, Reno ofrece programas interesantes y educativos de nutrición para jóvenes. Nuestro objetivo **es inspirar a los jóvenes de Nevada a adoptar hábitos alimentarios saludables y a estar más activos físicamente** para que puedan vivir una vida más saludable.

Los educadores del Programa de Educación de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés) de la Extensión brindan los siguientes apoyos en todo el estado:

Contáctenos en **SNAPED@unr.edu** o **visite extension.unr.edu** para conocer cómo nuestros programas de nutrición, basados en la evidencia, pueden beneficiar sus programas comunitarios y apoyar a la salud y el bienestar de los jóvenes a los que presta servicios.

Planifique para el éxito

- **Descubra los puntos fuertes y las necesidades de su local** - Asóciese con nosotros para evaluar su local utilizando herramientas comprobadas de SNAP-Ed, que le ayudarán a implementar y evaluar las mejores prácticas saludables.
- **Elabore y apoye los planes personalizados de acción** - Colaboramos con locales para elaborar planes de acción específicos y brindar apoyo para lograr sus objetivos. Esto puede incluir mensajes sobre la salud, la nutrición y la actividad física con libros recomendados, equipos y consejos.

Brinde educación nutricional práctica

Pick A Better Snack (*Elige un mejor refrigerio*) **(3er grado) Actividades**

atractivas: Presenta las frutas y las verduras a los jóvenes a través de actividades divertidas y degustaciones, haciendo que la alimentación saludable sea emocionante. **Detalles del programa:** Ocho lecciones interesantes de 45-50 minutos para impartirlas en clase o después de la escuela.

Choose Health: Food, Fun & Fitness (*Elige Salud: Alimentos, Diversión y Ejercicios*) **(4to a 5to grado)**

Combinar nutrición y diversión: explora la educación nutricional con actividades físicas y juegos, desde hacer una "hamburguesa grasienta" hasta explorar bebidas bajas en azúcar. **Detalles del programa:** Seis lecciones dinámicas de 45 minutos, en clase o después de la escuela.

Go Wild for Fruits and Veggies (*Vuélvete loco por las frutas y verduras*) **(4to a 5to grado)**

Despertar la curiosidad: Hace que los estudiantes participen con lecciones prácticas con personajes y actividades inspiradas en la naturaleza que resaltan el colorido mundo de las frutas y verduras. **Detalles del programa:** Siete lecciones emocionantes de 60 minutos, en clase o después de la escuela.

Eating Smart • Being Active (*Comer inteligentemente • Estar activo*) **(9no a 12no grado)**

Opciones saludables inspiradoras: Proporciona a los estudiantes el conocimiento para elegir alimentos más saludables y mantenerse activos con actividades prácticas de preparación de recetas. **Detalles del programa:** Nueve lecciones interactivas de 60 minutos, diseñadas para después de la escuela o centros comunitarios.