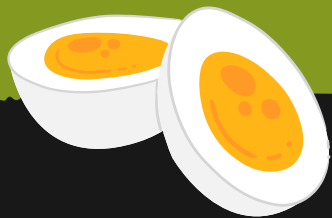


2024 NATIONAL NUTRITION MONTH COMMUNICATION TOOLKIT

Created by: The Office of Chronic Disease Prevention and Health Promotion at the
Southern Nevada Health District



2024 National Nutrition Month Communication Toolkit

National Nutrition Month® is an annual campaign created 50 years ago by the Academy of Nutrition and Dietetics. During the month of March, everyone is invited to learn about making informed food choices and developing healthful eating and physical activity habits.

This toolkit contains sample social media posts and graphics, and newsletter/blog articles in English and Spanish. To help raise awareness of the importance of healthy nutrition habits, we ask that you use this toolkit to share messages through your communication and social media networks during March.

SAMPLE NEWSLETTER/BLOG ARTICLES

Copy and paste or edit as appropriate to meet the needs of the families and clients that you serve.

Article 1

English

Healthy Eating into your Daily Routine

Eating right doesn't have to be complicated, simply begin by incorporating small changes to your daily routine. These recommendations from the Dietary Guidelines for Americans can help get you started:

- Emphasize fruit, vegetables, whole grains and low-fat or fat-free milk and yogurt (or lactose-free dairy or fortified soy versions).
- Include lean meats, poultry, fish, beans, eggs and nuts.
- Make sure your diet is low in saturated fats, trans fats, cholesterol, salt (sodium) and added sugars.

Make Your Calories Count

Think nutrient-rich rather than "good" or "bad" foods. The majority of your food choices should be packed with vitamins, minerals, fiber and other nutrients, and lower in calories. Making smart food choices can help you stay healthy, manage your weight, and be physically active.

Focus on Variety

Eat a variety of foods from all the food groups to get the nutrients your body needs. Fruits and vegetables can be fresh, frozen or canned. Eat more dark green vegetables such as leafy greens and broccoli and orange vegetables including carrots and sweet potatoes. Vary your protein



choices with more fish, beans and peas. Eat at least three ounces of whole-grain cereals, breads, crackers, rice or pasta every day.

Know Your Fats

Look for foods low in saturated fats, trans fats and cholesterol to help reduce your risk of heart disease. Most of the fats you eat should be monounsaturated and polyunsaturated fats. Check the Nutrition Facts panel on food labels for total fat and saturated fat.

Spanish

Alimentación saludable en su rutina diaria

Comer bien no tiene por qué ser complicado, simplemente comience a incorporar un plan de alimentación saludable en su rutina diaria. Estas recomendaciones de las Guías dietéticas para estadounidenses pueden ayudarle a empezar:

- Enfatique las frutas, verduras, granos integrales y leche bajo en grasa o sin grasa y yogur (o versiones lácteos sin lactosa o de soya fortificada)
- Incluya carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Asegúrese de que su dieta sea baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos.

Haga que sus calorías cuenten

Piense en alimentos ricos en nutrientes en lugar de alimentos “buenos” o “malos”. La mayoría de sus opciones de alimentos deben estar **repletos** de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y ser **bajos** en calorías. Elegir alimentos de forma inteligente puede ayudarle a mantenerse saludable, controlar su peso y mantenerse físicamente activo.

Enfóquese en la variedad

Consuma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Las frutas y verduras pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. Coma más verduras de color verde oscuro, como verduras de hojas verdes y brócoli, y verduras de color naranja, como zanahorias y batatas. Varíe sus opciones de proteínas con más pescado, frijoles y guisantes. Consuma al menos tres onzas de cereales, panes, galletas saladas, arroz o pasta integrales todos los días.

Conozca sus grasas

Busque alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. La mayoría de las grasas que consume deben ser grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Consulte el panel de información nutricional en las etiquetas de los alimentos para conocer la grasa total y la grasa saturada.



Article 2

English

One Goal. Two Ways.

To kick off National Nutrition Month, Get Healthy Clark County is offering you two fun, free ways to improve your health by motivating yourself to eat more fruits and vegetables. Whether you prefer an online program or a mobile app, we've got you covered!

[The Nutrition Challenge](#) is a free 8-week online program that will help you gradually increase the number of fruits and vegetables you eat each day. Each week of the program contains a personalized weekly tracker and information on nutrition topics such as serving sizes, budget-friendly tips, how to read a food label. You'll also receive weekly emails that contain healthy recipes, as well as tips and tricks to achieving your healthy diet goals.

[The Half My Plate](#) mobile app is a free customizable tracker that helps you reach your goals for a healthy diet by inspiring you to make half your plate fruits and vegetables. Enter the fruits and vegetables you eat each day and watch as they pile up on your plate. The app lets you know when you've reached your goal for the day. And to help spark your creativity, the app also includes a searchable database of recipes that feature fruits and vegetables. Download with apple or android today!

Both [The Nutrition Challenge online program](#) and The [Half My Plate mobile app](#) are based on USDA recommendations and are personalized to your recommended amounts of fruits and vegetables. Check them out and start living a healthier you!

Spanish

Una meta. Dos caminos.

Para iniciar el Mes Nacional de la Nutrición, Viva Saludable le ofrece dos formas divertidas y gratuitas de mejorar su salud motivándose a comer más frutas y verduras. Ya sea que prefiera un programa en línea o una aplicación móvil, ¡Aquí encontrarán lo que busca!

[Reto de Nutrición](#) es un programa en línea gratuito de 8 semanas que lo ayudará a aumentar gradualmente la cantidad de frutas y verduras que consume cada día. Cada semana del programa contiene un seguimiento semanal personalizado e información sobre temas de nutrición, como tamaños de porciones, consejos económicos y cómo leer las etiquetas de los alimentos. También recibirá correos electrónicos semanales que contienen recetas saludables, así como consejos y trucos para lograr sus objetivos de dieta saludable.

La aplicación móvil Half My Plate (por su nombre en inglés) es un rastreador personalizable gratuito que lo ayuda a alcanzar sus objetivos de una dieta saludable al inspirarlo a preparar la mitad de su plato con frutas y verduras. Ingrese las frutas y verduras que come cada día y



observe cómo se acumulan en su plato. La aplicación le permite saber cuándo ha alcanzado su objetivo del día. Y para ayudar a despertar su creatividad, la aplicación también incluye una base de datos de búsqueda de recetas que incluyen frutas y verduras. ¡Descárguelo con Apple o Android hoy!

Tanto el programa en línea Reto de Nutrición como la aplicación móvil Half My Plate se basan en las recomendaciones del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y están personalizados según las cantidades recomendadas de frutas y verduras. ¡Écheles un vistazo y empiece a vivir una vida más saludable!

Article 3

English

Farmer's Markets in Las Vegas

When we think of Las Vegas we don't often think lush farms overflowing with ripe, ready produce or farm stands lining the country road leading to the city. That's okay! If you can't go to the farm let the farm come to you. Thanks to local Farmer's Markets popping up around the valley we can have access to fresh, local fruits and veggies. Visit our [website](#) for a listing of local farmers markets including those that accept SNAP.

The Southern Nevada Health District in partnership with the Regional Transportation Commission will also be hosting Pop-Up Produce Markets this Spring. The Spring Pop-Up Markets are taking place at the Bonneville Transit Center on the first and second Tuesday of each month in April, May, June from noon to 3 pm (or until supplies last). The markets are open to everyone but are developed specifically to help our neighbors who have difficulty accessing fresh fruits and vegetables. Customers can use SNAP/EBT, cash, debit, or credit cards. Check out our [website](#) for more information on times and locations.

Spanish

Mercados de agricultores en Las Vegas

Cuando pensamos en Las Vegas, no solemos pensar en exuberantes granjas repletas de productos maduros y listos o en puestos agrícolas que bordean la carretera rural que conduce a la ciudad. ¡Esta bien! Si no puede ir a la granja, ¡deje que la granja venga a usted! ¡Gracias a los mercados de agricultores locales que aparecen en todo el valle, podemos tener acceso a frutas y verduras locales frescas!

El Distrito de Salud del Sur de Nevada, en asociación con la Comisión de Transporte Regional, también organizará mercados de productos agrícolas esta primavera.

Los mercados de productos agrícolas de primavera se llevarán a cabo en el Bonneville Transit Center el primer y segundo martes de cada mes en abril, mayo y junio.



Los mercados están abiertos a todos y los clientes pueden usar SNAP/EBT, efectivo, tarjetas de débito o crédito.

[Visite nuestro sitio web para obtener más información](#) sobre horarios y ubicaciones.

Article 4- Spanish Only

Tour Gratuito del Supermercado

Los tours serán guiados por un nutriólogo y los temas que se hablaran durante el tour son:

- Identificar una variedad de opciones saludables
- Entender etiquetas de los alimentos
- Consejos sencillos para la planificación de comidas y compras económicas
- Y más...

Los tours están limitados a 5 asistentes por tours y durarán aproximadamente 60 minutos.

El espacio es limitado y es necesario registrarse. Para obtener mas información, llame al 702-759-1270 o envíe un correo electrónico a vivasaludable@snhd.org

(use graphic 4 with this if you would like)

SAMPLE SOCIAL MEDIA POSTS

Share these social media messages with your followers. Don't forget to tag @GetHealthyClarkCounty and @Viva SaludableSNV in your posts and follow us on social media. Copy and paste or edit as appropriate to meet the needs of the families and clients that you serve. These are just sample posts. Feel free to use or create your own.

National Nutrition Month	
English	Spanish
<p>Farmers Markets might not be the first thing you think of when you think Las Vegas, but we have several around the valley. Many accept SNAP/EBT as well. For a full listing, check out our website. http://j.mp/2HvFrct</p> <p>(Use Graphic 1)</p>	<p>Puede que los Mercados de Granjeros no sea lo primero en lo que piensa cuando piensa en Las Vegas, pero tenemos varios en todo el valle. Muchos también aceptan SNAP/EBT. Para obtener una lista completa, visite nuestro sitio web. https://www.vivasaludable.org/eat-better/farmers-markets/</p> <p>(Use Graphic 1)</p>
<p>Join SNHD on Tuesday, April 2nd for a Spring Pop-up produce market! It will be at the Bonneville Transit</p>	<p>¡Únase a nosotros el martes 2 de abril en nuestro primer mercado de productos agrícolas de primavera</p>



<p>Center from 12PM- 3PM, or while supplies last. You can use a SNAP/EBT card to bring home healthy fruits and vegetables!</p> <p>(Use Graphic 2)</p>	<p>del año! Será en el Bonneville Transit Center de 12 p. m. a 3 p. m., o hasta agotar existencias. ¡Puede usar una tarjeta SNAP/EBT para llevar a casa frutas y verduras saludables!</p> <p>(Use Graphic 2)</p>
<p>Is half your plate covered in fruits and vegetables? If not we have resources that can help! #NNM</p> <p>https://gethealthyclarkcounty.org/eat-better/nutrition-challenge/</p>	<p>¿Está la mitad de su plato cubierto de frutas y verduras? Si no es así, ¡tenemos una aplicación que puede ayudarle! #NNM</p> <p>https://www.vivasaludable.org/eat-better/nutrition-challenge/</p>

Suggested hashtags:

#NationalNutritionMonth
 #NNM

SAMPLE SOCIAL MEDIA GRAPHICS

Graphic 1





Graphic 2





Graphic 3



Graphic 4



TOURS gratuitos DEL SUPERMERCADO

Los tours serán guiados por un nutricionista y los temas que se hablarán durante el tour son:

- Identificar una variedad de **opciones saludables**
- Entender **etiquetas de los alimentos**
- Consejos sencillos para la **planificación de comidas** y compras económicas
- Y más.

Los tours están **limitados a 5 asistentes** por tours y **durarán aproximadamente 60 minutos**.

Ubicación:
Marketon 840 N. Decatur Blvd

Fechas y Horarios:
Miércoles 27 de Marzo 5:30 p.m.
Lunes 22 de Abril 10 a.m.
Martes 21 de Mayo 5:30 p.m.

¡Regístrese hoy!
El espacio es limitado y es necesario registrarse. Para obtener más información, llame al 702-759-1270 o envíe un correo electrónico a vivasaludable@snhd.org.

Escanee para registrarse

marketon | VIVA Saludable | SNHD

OTHER RESOURCES

- [Health Educator’s Nutrition Toolkit: Setting the Table for Healthy Eating](#)
- [Academy of Nutrition and Dietetics Social Media Toolkit](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention Healthy Eating Communications Kit](#)