



FIVE A DAY

FRUITS & VEGETABLES

FOR
BETTER
HEALTH

Welcome to the 5 a Day Program

Here are the 5 Points to Remember:

- Eat five servings of fruits and vegetables a day!
- Eat at least one vitamin A rich selection every day!
- Eat at least one vitamin C rich selection every day!
- Eat at least one high fiber selection every day!
- Eat cabbage family (cruciferous) vegetables several times each week!

Why Five?

The new Food Guide Pyramid recommends that people eat 3 to 5 servings from the vegetable group each day and 2 to 4 servings from the fruit group each day. This adds up to a 5 a day minimum for fruits and vegetables.

The National Academy of Sciences, U.S. Department of Agriculture, the National Cancer Institute, and the American Cancer Society all recommend that 5 or more servings of fruits and vegetables be eaten every day to maintain good health and reduce cancer risk.

These dietary suggestions are for healthy people.
If you have a health problem, ask your doctor about
the right diet for you.

What 5 a Day means



Dear _____

Welcome to the "5 a Day for Better Health" Program. This is your first "5 a Day" resource guide booklet. It is full of great information, ideas and recipes to help you and your family fit more servings of fruits and vegetables into your daily diet!

What is the "5 a Day" program?

Our employer has teamed up with the University of Arizona Cancer Center and the National Cancer Institute to bring us the "5 a Day for Better Health" Program. This worksite wellness program encourages employees to eat five or more servings of fruits and vegetables each day to protect against diseases such as cancer.

The National Cancer Institute believes that up to 30% of all cancer may be related to diet. Fruits and vegetables may help prevent cancer. They are rich sources of Vitamin A, Vitamin C, and fiber. They are naturally low in fat and calories. We don't know everything about what causes or prevents cancer. But we do know that people who eat five or more servings of fruits and vegetables each day have **half** the risk of developing cancer compared to people who eat fewer servings. What we eat is also related to heart disease, high blood pressure, and diabetes.

How will this program help me?

If you are like most Americans, you try to eat fruits and vegetables. You know they are good for you. But you sometimes find it hard to eat the recommended **five** servings of fruits and vegetables each day. To help you in this effort, I will be giving you a new "5 a Day" booklet every month for the next nine months. The booklets are for you to read and keep. You can collect them in the "5 a Day" three-ring binder. Be sure to share them with your family to help them eat "5 a Day" too.

Topics that will be covered include:

- diet and health
- desert gardening
- fitness and sports
- family picnics and cookouts
- fast and easy brown bag lunches

In addition to the monthly booklets, I will be giving you a newsletter called the "5 a Day Way". The newsletter will have more great ideas plus a calendar of events that will take place here at your work. It will also have stories of employees who strive to eat the "5 a Day" way. You will receive four issues of the newsletter over the next nine months.

What is a health peer?

Sometimes reading about nutrition is not enough to help you eat healthier. I would like to help, too. I am your "5 a Day" health peer. I will be here to give you more information, answer your questions, tell you about special events at our workplace, and support your efforts to eat more fruits and vegetables. I am not here to pressure you in any way. Think of me as a resource. Hopefully I can help you reach a goal of eating five or more servings of fruits and vegetables every day.

So take a few minutes to read through this booklet. It can't hurt and it just might help make you and your family healthier. Give it a try and let me know if you need more information.

My phone number is: _____

Sincerely,

If you have questions about eating for good health or preventing cancer, you can talk to your health peer or call these free hotlines:

Arizona Cancer Center 1-800-622-COPE (se habla Español)
American Cancer Society 1-800-ACS-2345 (se habla Español)
National Cancer Institute 1-800-4-CANCER (se habla Español)
American Institute for Cancer Research Nutrition 1-800-843-8114

¡Lo que es 5 al día!

Estimado _____,

Bienvenidos a "5 al día para mejorar la salud"! Este es su primer folleto "5 al día". Es una guía que nos da información, ideas y recetas para ayudarnos a formar el hábito de comer más frutas y verduras todos los días.

¿En qué consiste el programa "5 al día"?

Es un programa que nos ofrecen en el trabajo, en conjunto con el Cancer Center de la Universidad de Arizona y el National Cancer Institute para enseñarnos a protegernos contra algunas enfermedades como el cáncer, comiendo cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días.

El National Cancer Institute cree que hasta el 30% de los tipos de cáncer pudieran relacionarse con la alimentación. Las frutas y las verduras pueden ayudar a prevenir el cáncer. Son ricas en vitamina A, vitamina C y fibra. En su estado natural son bajas en grasa y calorías. Todavía no se sabe qué causa el cáncer ni cómo se puede prevenir. Pero sí se sabe que las personas que comen cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días tienen la mitad del riesgo de que les dé cáncer, si se comparan con personas que comen menos frutas y verduras o no las comen.

¿Para qué nos sirve este programa?

Como muchas otras personas, usted sabe que las frutas y verduras son buenas para su salud y trata de comerlas. Pero a veces es difícil comer cinco porciones todos los días. Por eso necesitamos ayudarnos. Yo soy su "Compañero en la salud" y voy a ayudarle. Le daré cada mes un folleto como éste, hasta completar nueve, y un folder de anillos "5 al día" para guardarlos. ¡Todo gratis! Lea los folletos con su familia para que todos aprendan a comer "5 al día".

Habrà información sobre:

- la alimentación y la salud
- cómo cultivar la huerta casera en el desierto
- deportes y acondicionamiento físico
- picnics con la familia (meriendas campestres)
- cómo preparar comidas para llevar al trabajo

Además de los folletos mensuales le daré un boletín titulado "De la manera 5 al día". El boletín tiene más ideas y un calendario de las actividades que se llevarán a cabo donde trabaja. En los nueve meses siguientes Ud. recibirá cuatro boletines.

¿Qué es lo que hago como "Compañero en la salud"?

A veces no es suficiente sólo leer para aprender a comer para conservar la salud. Por esta razón tenemos compañeros para ayudarnos unos a otros. Yo soy su compañero en la salud de "5 al día". Para ayudarle, platicaré con usted, contestaré sus preguntas, le avisaré cuando haya eventos de salud en su trabajo y respaldaré sus esfuerzos para comer más frutas y verduras.

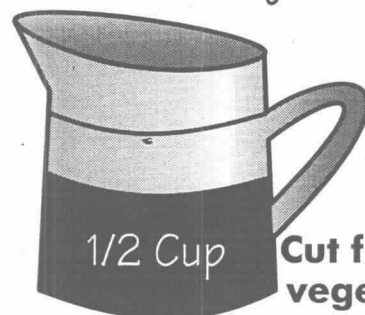
Como compañero, lo invito a que lea este folleto. Podrá ayudarles a Ud. y a su familia a ser más saludables. Avíseme si quiere saber más cosas sobre este programa.

El número de mi teléfono es: _____

Atentamente,

¡Le Toca decidir!

What is a Serving?



Cut fruit or vegetable