

Using CATCHy Categories

To help children and parents make healthy food choices, your school is using a program called **CATCH** (*Coordinated Approach To Child Health*). **GO-SLOW-WHOA** foods are great tools from the CATCH program to help you compare which foods are best to eat and when.



GO FOODS: EAT EVERY DAY!

These are foods high in vitamins, minerals, and fiber.

- ✓ “Whole foods,” like fresh fruits and vegetables
- ✓ Whole grains, like brown rice, whole wheat bread, and oatmeal
- ✓ Lean meats, grilled chicken
- ✓ Fat-free or 1% milk, low-fat cheese
- ✓ Salsa, beans without salt or added fat



SLOW FOODS: EAT SOMETIMES!

These are between GO and WHOA foods.

- ✓ Refined grains, like white bread, white rice, and flour tortillas
- ✓ Fruit with added sugars
- ✓ 2% milk, flavored fat-free milk, light yogurt
- ✓ Vegetables cooked in oil, like sautéed veggies
- ✓ Peanut butter, refried beans



WHOA FOODS: EAT RARELY!

These are highly processed foods or foods that are high in fat, added salt, and sugars. These are unhealthy foods that lack nutrition.

- ✓ Chips, desserts, sodas (regular or diet), sugary cereals, and sweetened drinks
- ✓ Whole milk, butter, lard or any animal fat, regular sour cream or mayo
- ✓ Chicken nuggets, French fries, fried foods (e.g. fried chicken), hot dogs, and bacon
- ✓ Fruits canned in sugar syrup

Trayendo CATCH a Tu Hogar

Para ayudar a los niños y los padres a elegir alimentos saludables, la escuela de tu niño está usando un programa llamado **CATCH** (*Coordinated Approach To Child Health*). Los alimentos **GO-SLOW-WHOA** son una gran herramienta del programa de CATCH para ayudarlos a comparar y decidir cuales alimentos son mejores para comer.



COMIDAS GO:

¡CÓMELAS TODOS LOS DÍAS!

Alimentos altos en vitaminas, minerales y fibra.

- “Whole foods” o alimentos integrales, como frutas y verduras frescas
- Granos integrales, como el arroz integral, pan de trigo, y avena
- Carnes bajas en grasa, pollo a la parrilla
- Leche sin grasa o 1%, queso bajo en grasa
- Salsa, frijoles sin sal o grasa añadida



COMIDAS SLOW:

¡CÓMELAS A VECES!

Estos son los alimentos comidas entre la categoría GO y WHOA.

- Granos refinados, como el pan blanco, arroz blanco y tortillas de harina
- Frutas con azúcares añadidos
- Leche de 2%, leche baja en grasa con sabor, yogur bajo en grasa
- Verduras coadas en aceite
- Mantequilla de cacahuete, frijoles refritos

COMIDAS WHOA:

¡CÓMELAS RARAMENTE!



Estos son los alimentos procesados o alimentos que son altos en sal, grasa y azúcares. Estos son los alimentos que no son saludables y poco nutricionales.

- Papitas, postres, bebidas con gas (regular o de dieta), cereales azucarados, bebidas endulzadas.
- Leche entera, mantequilla, manteca o grasa, crema agria regular o mayonesa.
- Pedacitos de pollo (“chicken nuggets”), papas fritas, comidas fritas (como el pollo frito), salchichas, y tocino.
- Frutas enlatadas en jarabe