



**My kitchen.  
My rules.**

**Rule #1:  
Eat more fruits  
and vegetables.**



For more information on obesity prevention and information on the Food Stamp program, call 1-888-328-3483. A message from the California Department of Health Services. Funded by the U.S. Department of Agriculture's Food Stamp Program.



**Mi cocina.  
Mis reglas.**

**Regla #1:  
Comer más frutas  
y vegetales.**



Para sugerencias de cómo prevenir obesidad e información sobre Cupones para Alimentos llame al 1-888-328-3483. Mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California. Apoyado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



**My television.  
My rules.**

**Rule #2:  
Turn it off and  
go out and play.**



For more information on obesity prevention and information on the Food Stamp program, call 1-888-328-3483. A message from the California Department of Health Services. Funded by the U.S. Department of Agriculture's Food Stamp Program.



**Mi televisión.  
Mis reglas.**

**Regla #2:  
Dame el control  
remoto y sal a jugar.**



Para sugerencias de cómo prevenir obesidad e información sobre Cupones para Alimentos llame al 1-888-328-3483. Mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California. Apoyado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



**Our neighborhood.  
Our rules.**

**Rule #3:  
We speak up for  
healthy changes.**



For more information on obesity prevention and information on the Food Stamp program, call 1-888-328-3483. A message from the California Department of Health Services. Funded by the U.S. Department of Agriculture's Food Stamp Program.



**Nuestra comunidad.  
Nuestras reglas.**

**Regla #3:  
Alzamos la voz para  
el cambio saludable.**



Para sugerencias de cómo prevenir obesidad e información sobre Cupones para Alimentos llame al 1-888-328-3483. Mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California. Apoyado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



# Our community. Our rules.

**Rule #4:**  
Stand up for  
healthy changes.



For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips.



# A palabras necias oidos sordos.

**Regla #7:**  
Piden dulces;  
les doy frutas.



Para información sobre las Estampillas de Comida, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).



# My shopping cart. My rules.

**Rule #5:**  
Buy more fruits  
and vegetables.



For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips.



# Madre prevenida vale por dos.

**Regla #8:**  
Sirvo más frutas  
y vegetales.



Para información sobre las Estampillas de Comida, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).



# My budget. My rules.

**Rule #6:**  
Eat right when  
money's tight.



For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips.



# Comer a medida alarga la vida.

**Regla #9:**  
Sirvo menos  
comida grasosa.



Para información sobre las Estampillas de Comida, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).