Power Up To Gear Up

I practice a lot to work on my game. To keep me going, I keep my favorite snacks in my backpack!

Find the Differences?

Circle the 10 differences between the two Power Panthers™.

tip: *Play harder on days when you eat more than usual.*

Power Panther™ is a high scorer when it comes to food and fun. Create your own Power Profile to see what you have in common with Power Panther™.

Power Panther™ Profile

Height	5'10"
Shoe Size	13
Favorite Snacks	Pretzels, Yogurt, Fruit, Nuts
Favorite Activities	Running, Basketball, Skateboarding, Dancing
Favorite Subject	Geography
Interesting Fact	Traveled over 700,000 miles and to most States
Famous People I Met	President of the U.S., Ken Harvey (Pro Football Player)

Power Profile

_____ Your name

Your photo

Height	
Shoe Size	
Favorite Snacks	
Favorite Activities	
Favorite Subject	
Interesting Fact	
Famous People I Met	

Peachy Pops

Cool down with these fruity frozen treats.

You need:
2 peaches;
2/3 cup low-fat vanilla yogurt;
2 cups orange juice,
6 paper cups;
6 plastic spoons;
aluminum foil.

Chop peaches and divide among 6 paper cups.

Place yogurt in bowl. Slowly pour orange juice into yogurt, stirring until blended.

Pour mixture over peaches.

Cut aluminum foil to cover tops of cups. Poke spoons through the foil in the center of each cup.

Freeze at least 4 hours. Makes 6 pops. When frozen, peel paper cup away from pop and share with family and friends. ENJOY!

Funnies

Q: Why are basketball players such messy eaters?

Funnies Answers: Because they dribble.

Find the Difference Answers: Missing: 1) whiskers, 2) ear, 3) dots on gloves 4) red exclamation on glove, 5) red dot on shoe, 6) lines on basketball, 7) stripe on pant leg, 8) yellow dot on shoe 9) logo on shirt and 10) green base on shoe.

Power Panther™ says... Eat Smart. Play Hard.™
www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard

Food & Play

USDA Food and Nutrition Service
The USDA is an equal opportunity provider and employer.
July 2007

MyPyramid

¡Llénate de energía para jugar!

¿Puedes encontrar las diferencias?

*Pon un círculo alrededor de las 10 diferencias entre los dos **Power Panthers**™.*

Sugerencia

Juega más fuerte en los días en que comes más de lo acostumbrado.

A la hora de comer y divertirse, **Power Panther**™ se destaca. Crea tu propio Perfil de Energía para ver lo que tienes en común con **Power Panther**™.

Perfil de Power Panther™

Estatura	5'10"
Tamaño de zapato	13
Bocadillos favoritos	Pretzels, yogur, frutas, nueces
Actividades favoritas	Correr, baloncesto, monopatín, bailar
Materia favorita	Geografía
Dato interesante	Ha viajado más de 700,000 millas y a la mayorís de los estados
Personas famosas que he conocido	Presidente de los EE. UU., Ken Harvey (jugador de fútbol professional)

Tu Perfil

Tu nombre

Tu fotografía

Estatura	
Tamaño de zapato	
Bocadillos favoritos	
Actividades favoritas	
Materia favorita	
Dato interesante	
Personas famosas que he conocido	

Paleta de melocotón

Refréscate con estas delicias congeladas de fruta.

Necesitarás:
2 melocotones;
2/3 taza de yogur de vainilla bajo en grasa;
2 tazas de jugo de naranja;
6 vasos desechables;
6 cucharas de plástico;
papel de aluminio.

Pica los melocotones y divídelos entre 6 vasos de papel desechables.

Coloca el yogur en un tazón. Vierte lentamente el jugo de naranja en el yogur, revolviendo hasta que quede mezclado.

Vierte la mezcla sobre los melocotones.

Corta el papel aluminio para cubrir los vasos. Introduce las cucharas a través del papel de aluminio, en el centro de cada vaso.

Congela por lo menos 4 horas. Hace 6 paletas. Cuando estén congeladas, quítale a las paletas los vasitos desechables y comparte con tu familia y tus amigos. ¡DISFRUTA!

Chistes

P: ¿Qué hacen los gusanos para ejercitarse?

Respuesta al Chiste: Le dan una vuelta a la manzana.

Las Respuestas para encuentre los diferencias: Falta: 1) los pelos de bigote, 2) la oreja, 3) los puntillos de los guantes, 4) la exclamación roja encima del guante! 5) el punto rojo encima del zapato, 6) una línea sobre la pelota basketball, 7) la raya en la pierna del pantalón, 8) el punto amarillo encima del zapato, 9) logo en la camisa, y 10) la decoración verde en el zapato.

Power Panther™ dice... Aliméntate Bien y Juega Fuerte.
www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard

Alimentos rápidos y fáciles

USDA Food and Nutrition Service
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.
July 2007
MiPirámide