



## POINT OF DECISION PROMPTS

Point-of-decision prompts, such as a sign or symbol next to a product, can be utilized to highlight healthy food choices and encourage food pantry guests to select these items. Many communities have begun to implement point-of-decision prompts in grocery stores and restaurants.

Contact your local Public Health Department to learn about existing initiatives and how they can be adapted to the pantry setting.

Highlight the following food items with a symbol:



<i>English</i>	<i>Spanish</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits and vegetables,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas y verduras,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Whole grains (items with the first ingredient listed as “whole” wheat, corn, etc.),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Granos integrales (artículos cuyo primer ingrediente en la lista aparece como trigo integral, maíz, etc. Por ejemplo, “whole wheat” quiere decir “trigo integral”),</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Low-fat or non-fat dairy,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa,</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lean protein foods, such as lean beef and pork, chicken, turkey, beans, fish, or tofu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentos con proteínas magras, como carne magra de res, cerdo, pollo, pavo, frijoles, pescado o tofu.</li> </ul>

Be sure to communicate to pantry guests what the symbol stands for to guide their decision making when making food selections. Add the symbol to your guest shopping list and/or post a sign letting guests know to look for this symbol to guide them in making healthier choices at the food pantry.



**Look for this symbol to guide you in making healthy food selections today!**

**¡Busque este símbolo como guía para escoger alimentos saludables hoy!**

In addition to highlighting certain food products with a symbol, you might consider posting nutrition education messages next to key food products to reinforce the recommendations established by USDA’s *MyPlate*. USDA has tested consumer education messages and has a 10 tips series available for free download on their website. [www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering.html](http://www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering.html)

Examples of key messages include:

<i>English</i>	<i>Spanish</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make half your plate veggies and fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llene la mitad de su plato con verduras y frutas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add lean protein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumente el consumo de proteínas magras</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Include whole grains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incluya granos integrales</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Don’t forget the low-fat dairy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se olvide de los lácteos bajos en grasa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid extra fat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite el consumo excesivo de grasa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Try new foods</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pruebe alimentos nuevos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Satisfy your sweet tooth with naturally sweet fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Satisface el apetito por los dulces con fruta con azúcar natural</li> </ul>

**continued... MORE IDEAS FOR POINT OF DECISION PROMPTS**

<b>ENGLISH</b>	<b>SPANISH</b>
<b>Whole Wheat Pasta</b>	<b>Pasta de trigo integral</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make a healthy swap - Choose whole grain pasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga un cambio saludable: Elija pasta integral.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make half your grains whole - Choose whole-wheat pasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga que la mitad de los granos que usted coma sean integrales: Escoja pasta de trigo integral.</li> </ul>

<b>Unsweetened Applesauce</b>	<b>Puré de manzana sin azúcar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use to make granola bars or pie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úselo para hacer barras de granola o pastel de manzana.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dip graham crackers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úselo para remojar galletas tipo <i>graham</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Put in kids' lunches.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalo en las loncheras de los niños.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use in baking instead of oil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úselo para cocer en el horno en lugar de aceite.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make pork chops and applesauce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga chuletas de cerdo y puré de manzana.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make applesauce pancakes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga panqueques (<i>pancakes</i>) de puré de manzana.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use as ice cream topping.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sabe rico encima del helado.</li> </ul>

<b>Canned Tuna</b>	<b>Atún enlatado</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>It's ready to eat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Está listo para comer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add tuna to your salad!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agregue atún a su ensalada!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make tuna patties.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga hamburguesas de atún.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make cold sandwiches or tuna melts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga sándwiches fríos o sándwiches calientes de atún con queso derretido.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make wraps, tortilla or lettuce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga <i>wraps</i> con tortillas o lechuga.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use in casseroles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úselos en cacerolas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fry patties.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga pastelitos de atún para freír.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bake patties.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga pastelitos de atún para cocer al horno.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Put on salad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ponga la carne de atún encima de las ensaladas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>You can eat it plain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede comerlo solo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eat on crackers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cómalo con galletas saladas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Put between grilled cheese sandwiches.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalo entre los sándwiches de queso a la plancha.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make noodle casserole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga una cacerola de fideos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make tuna noodle salad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga una ensalada de atún y fideos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Put in an omelet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalo dentro de un <i>omelet</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make tuna tacos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga tacos de atún.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make creamed tuna over toast.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga una crema de atún para comer con tostadas.</li> </ul>

<b>Canned Potatoes</b>	<b>Papas en lata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Put on the bottom of an egg bake.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelas al fondo de un pastel de huevos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Slice them and fry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pícalas y fríalas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Put them in soup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalas en la sopa.</li> </ul>

**continued... MORE IDEAS FOR POINT OF DECISION PROMPTS**

ENGLISH	SPANISH
<b>Green Bean Pouches</b>	<b>Bolsas de ejotes (judías verdes / vainitas)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to minestrone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelos a una sopa de menestrón.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make green bean casserole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga una cacerola de ejotes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make fried rice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga arroz frito.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to stew!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agréguelos a los guisados!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to soup!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agréguelos a la sopa!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Easy, convenient - No can opener needed!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil y práctico. ¡No se necesita abrelatas!</li> </ul>
<b>Canned Peas</b>	<b>Chícharos (guisantes / arvejas) en lata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to cold or hot pasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelos a la pasta fría o caliente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use in omelets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úselos en <i>omelets</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to soup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelos a la sopa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make split pea soup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga sopa de chícharos (arvejas partidas).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to rice dishes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelos a platos en base a arroz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Puree for baby food.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágalos puré y déselos de comer al bebé.</li> </ul>
<b>Canned Beans</b>	<b>Frijoles en lata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>You can use to make brownies! Wow!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Los puede usar para hacer <i>brownies</i>! ¡Guau!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to canned soups for a hearty meal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelos a las sopas enlatadas para hacer una comida sustanciosa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add me to chili.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelos a un plato de <i>chili</i>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mash me up and make your own dip!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Prepárelos en puré y haga su propio <i>dip</i> o salsa!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use me on top of baked potatoes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Póngalos encima de papas al horno.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Beans + Rice = True Love</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz + Frijoles = Amor Verdadero</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add me to soups for a hearty treat (or blend to make your own soup)!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agréguelos a las sopas y obtenga una comida sustanciosa (o haga un puré para preparar su propia sopa)!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>I go great in salads!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Sirven como un ingrediente excelente para las ensaladas!</li> </ul>

<b>Canned Carrots</b>	<b>Zanahorias en lata</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Try me in a soup with curry powder!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Pruébelas en una sopa con curry en polvo!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Invite me to dessert. I promise to be sweet!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como son dulces, se puede comer las zanahorias para el postre!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>What's up doc? Carrots are healthy for you!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué tal, doctor? ¡Las zanahorias son saludables para usted!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to casseroles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agréguelas a las cacerolas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to stir-fry!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agréguelas a los salteados!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add to homemade fried rice!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agréguelas al arroz frito hecho en casa!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Make vegetable soup!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Haga sopa de verduras!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Add some maple syrup to me and roast for a delicious glazed treat!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Agregue jarabe de arce y cocer al horno para hacer un delicioso dulce de zanahorias glaseadas!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Try it in a smoothie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pruébalo en un batido.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Great in stews or soup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excelente en los guisados o sopas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Canned Carrots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zanahorias en lata</li> </ul>