

**Items you can post and tweet for nutrition education and awareness
by Food and Health Communications, Inc.**

Top 35 Most Popular Nutrition Articles:

1. [10 Commandments of Weight Loss](#)
2. [100 Calorie Snacks – in Pictures](#)
3. [12 Salad Presentations](#)
4. [12 Things We Learned from MyPlate](#)
5. [15 Things You Can Do with a Box of Clementines](#)
6. [25 Ingredients for 15 Delicious Meals – for \\$63](#)
7. [5 Mistakes of Label Reading](#)
8. [5 Ways to Make Salad](#)
9. [Breakfast Portion Control](#)
10. [Celebrate MyPlate’s Birthday with Cheesecake](#)
11. [Children, Activity, Diet](#)
12. [Double Lemon Cheesecake](#)
13. [Fill Half Your Plate With Fruits and Vegetables: Labor Day](#)
14. [Get the Nutrition Right Game](#)
15. [Happy Birthday To You](#)
16. [Hidden Veggies Lower Calories](#)
17. [How to make a tropical fruit platter](#)
18. [Low Sodium Vegetarian Pizza](#)
19. [Lunch Portion Control](#)
20. [Make a Pear Centerpiece or Pear Salad Or Pear Appetizer](#)
21. [McDonald’s McCafe Coffee – Best Bets](#)
22. [MyPlate](#)
23. [MyPlate For The Heart](#)
24. [MyPlate Fun](#)
25. [Pasta Primavera Salad](#)
26. [Portion size matters](#)
27. [Pound of Melon](#)
28. [Roasted Chicken Dinner](#)
29. [Roasted Vegetarian Dinner](#)
30. [Seven Remarkable Summer Fruit Desserts](#)
31. [Snacking Portion Control](#)
32. [Super Tapas](#)
33. [Take Your Salad to Work](#)
34. [Whole Wheat Breadsticks](#)
35. [Witches and Slaw for Halloween](#)

**Items you can post and tweet for nutrition education and awareness
by Food and Health Communications, Inc.**

Monthly Food and Nutrition Observances Calendar Links - these have lists of produce in season, articles, recipes and more! Tweet the link below or see the link to tweet more links that are very timely

- [January](#)
- [February](#)
- [March](#)
- [April](#)
- [May](#)
- [June](#)
- [July](#)
- [August](#)
- [September](#)
- [October](#)
- [November](#)
- [December](#)

Best Basic Recipes for Healthy Cooking

1. • [Almond Pilaf](#)
2. • [Angel Hair Pasta with Fre](#)
3. • [Apple Broccoli Waldorf](#)
4. • [Apple Cinnamon Muffins](#)
5. • [Arroz con Pollo](#)
6. • [Arroz con Pollo Salad](#)
7. • [Baked Salmon with Cucumbe](#)
8. • [Baked Salmon with Fresh S](#)
9. • [Banana Muffins](#)
10. • [Banana Split](#)
11. • [Best Light Pumpkin Pie](#)
12. • [Blueberry Muffins](#)
13. • [Caramel Orange Shot](#)
14. • [Carrot Cake Salad](#)
15. • [Chicken BBQ Salad](#)
16. • [Chicken Calzone](#)
17. • [Chicken Fajita Salad](#)
18. • [Chicken Fajita Skewers](#)
19. • [Chicken Salad Sandwich Pl](#)
20. • [Chicken Tostada](#)
21. • [Chili Rice Pot](#)
22. • [Chocolate Cake with Cream](#)
23. • [Chocolate Chip Cookies](#)
24. • [Chocolate Pudding](#)
25. • [Citrus Cup](#)

**Items you can post and tweet for nutrition education and awareness
by Food and Health Communications, Inc.**

26. •[Classic Split Pea Soup](#)
27. •[Cornbread](#)
28. •[Cranberry Sauce with Sple](#)
29. •[Cuban Beans and Rice](#)
30. •[Deep Dish Apple Cranberry](#)
31. •[Diabetes Healthy Plate](#)
32. •[Eggplant Parmesan](#)
33. •[French Toast with Berries](#)
34. •[Fruit Bombe](#)
35. •[Fudge Brownies](#)
36. •[Garden Omelet](#)
37. •[Greek Chicken Salad](#)
38. •[Green Rice](#)
39. •[Grilled Chicken and Chard](#)
40. •[Healthy Holiday Plate](#)
41. •[Home-Style Mashed Potatoe](#)
42. •[Homestyle Light Biscuits](#)
43. •[Lemon Couscous Salad](#)
44. •[Lemony Greek Salad](#)
45. •[Light Brownies](#)
46. •[Light Chocolate Chip Cook](#)
47. •[Light Lasagna](#)
48. •[Lowfat Manicotti](#)
49. •[Macaroni Corn Salad](#)
50. •[Make Ahead Tossed Salad](#)
51. •[Mashed Potatoes](#)
52. •[Mexican Lasagna](#)
53. •[Microwave Dutch Apple Oat](#)
54. •[Mild Salsa](#)
55. •[Minted Green Tea](#)
56. •[Mushroom Sundried Tomato](#)
57. •[Oatmeal & Raisins](#)
58. •[Oatmeal Chocolate Chip Co](#)
59. •[Oatmeal Pancakes](#)
60. •[Oatmeal Raisin Cookies](#)
61. •[Oven Fried Chicken](#)
62. •[Oven Fried Potatoes](#)
63. •[Paella Casserole](#)
64. •[Parsley Hummus](#)
65. •[Peach Mousse](#)
66. •[Potato Pan Pizza](#)
67. •[Pumpkin Biscotti](#)
68. •[Soul Healthy Cornbread](#)
69. •[Spaghetti with Lentils](#)
70. •[Split Pea Chowder](#)
71. •[Sugar Cookies](#)

**Items you can post and tweet for nutrition education and awareness
by Food and Health Communications, Inc.**

72. •[Sugar-Free Chocolate Pudd](#)
73. •[Summer Penne](#)
74. •[Sweet Potato Brownies](#)
75. •[Sweet Potato Kale Salad](#)
76. •[Tabouleh](#)
77. •[Taco Salad](#)
78. •[Tuna Macaroni Bake](#)
79. •[Vegetarian Lasagna](#)
80. •[Watermelon Banana Split](#)
81. •[Watermelon Cake](#)
82. •[Whole Wheat French Toast](#)
83. •[Whole Wheat Pizza](#)
84. •[Winter Green Super Soup](#)
85. •[Yogurt Sundae](#)