

Family Letter

I Can Eat a Rainbow



I Can Eat a Rainbow

Did you know that children should eat a variety of colorful fruits and vegetables to get the nutrients they need to grow? Rainbows are colorful, beautiful and fun to create! Try creating this rainbow salad at home and involve everyone in the process. Children who help prepare their own foods are more likely to try them!

Everyone can benefit from eating colorful fruits and vegetables.

- They provide different vitamins and minerals.
- They provide many health benefits like sharper vision, fighting colds, heart health, strong bones and teeth, good memory, and healthy aging.

Rainbow Salad



Ingredients:

- Tomato
- Orange bell pepper
- Canned yellow corn
- Green apple
- Blueberries
- Salad dressing

**Feel free to adjust ingredients depending on allergies and preferences.*

Directions:

1. Everyone washes hands.
2. Rinse fresh fruits and vegetables. Drain and rinse canned corn.
3. Place ingredients into an arch shape to look like a rainbow.
4. Drizzle with dressing and enjoy.



Physical Activity

Children need to be physically active for at least 60 minutes per day. A fun way to get some physical activity is to go on a nature walk and look for specific items. How about a rainbow nature walk? Look for items that are red, orange, yellow, green, blue, and purple.



SNAP benefits can be used at many Farmer's Markets in Colorado. When you use Double-up Food Bucks you can buy more fresh fruits and vegetables for your family!

Scan the QR code or visit this link to find a Farmer's Market near you.

<https://doubleupcolorado.org/where-its-at/>





Puedo Comer un Arcoiris

¿Sabía usted que los niños deben comer una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores para obtener los nutrientes que necesitan para crecer? ¡Los arcoiris son coloridos, hermosos y divertidos de crear! Intenten crear esta ensalada de arcoiris en casa, e inviten a todos a participar. ¡Los niños que ayudan a preparar sus propios alimentos están mas dispuestos a probarlos!
Todos se pueden beneficiar en comer frutas y verduras de colores.

- Tienen diferentes vitaminas y minerales.
- Dan muchos beneficios para la salud como una visión más clara, combatir los resfriados, corazón saludable, huesos y dientes fuertes, buena memoria y envejecimiento saludable.

Ensalada Arcoiris



Ingredientes:

- Tomate
- Pimiento color naranja
- Elote enlatado
- Manzana verde
- Moras azúles

**Ajuste los ingredients dependiendo en sus preferencias y alergias*

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Enjuaguen las frutas y vegetales. Escurren y enjuaguen en elote enlatado.
3. Acomoden los ingredientes en forma de arco para que parezca un arcoiris.
4. Rocíen con aderezo y disfruten.



Actividad Física

Los niños necesitan estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día. Una manera divertida de hacer algo de actividad física es ir a un paseo por la naturaleza y buscar cosas específicos. ¿Qué tal un paseo por la naturaleza estilo arcoiris? Busquen cosas que sean de color rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado.



Los beneficios de SNAP se pueden utilizar en muchos mercados de agricultores en Colorado. ¡Cuando usted utiliza Double-up Food Bucks usted puede comprar más frutas y verduras frescas para su familia!

Escanee el código QR, o visite este enlace para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted.

<https://doubleupcolorado.org/where-its-at/>

