



Fruity Milkshake

Today your child learned that eating fruit helps make them feel good and drinking milk helps make their bones and teeth strong. They also made and ate a delicious “Fruity Milkshake” with low fat milk. Discover how much fun it is to make and eat this delicious drink together!

Fruity Milkshake

Ingredients:

- 1/3 banana
- 2 strawberries
- 1 cup low fat milk

Yield: 1 Cup (8 oz.)

Total Cost: \$0.38

Cost per serving: \$0.10



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	8 oz(232g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 420mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Directions:

1. Peel the banana.
2. Place the banana and strawberries in a zipper sandwich bag and close the bag.
3. Mash the banana and strawberries with your hands.
4. Cut a corner off the bottom of the bag.
5. Squeeze the fruit into the cup of milk and stir it with a spoon.
6. Drink and enjoy!

Parent Wellness Workshops

Do you want to learn more about health and wellness for you and your family? We offer Parent Wellness Workshops at your site! Join us for a series of fun workshops on health, nutrition, and ways to stay active as a family. These workshops are proven to improve your health and the health of your family and all attendees will receive free materials. Ask your site staff about our workshops today!



Batido de leche y frutas

Hoy su hijo(a) aprendió que comer fruta le ayuda a sentirse bien y que beber leche le ayuda a que sus huesos y dientes crezcan fuertes. También prepararon y comieron un delicioso "Batido de leche y frutas" (usando leche con baja en grasa o leche descremada). ¡Descubran lo divertido que es preparar y comer esta deliciosa bebida juntos!

Batido de Leche con Frutas

Ingredientes:

- 1/3 plátano
- 2 fresas
- 1 taza de leche baja en grasa

Porciones: 1 Taza (8 oz.)

Costo por porción: \$0.10

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	8 oz(232g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 229mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 420mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Pelar el plátano.
2. Poner el plátano y las fresas en una bolsa para sándwich y cerrar la bolsa.
3. Aplastar el plátano y las fresas con las manos.
4. Cortar una esquina de la parte de abajo de la bolsa.
5. Poner le batido en una taza de leche y mezclar con una cuchara.
6. ¡Beber y disfrutar!

Talleres de Bienestar para Padres

¿Le gustaría aprender más sobre salud y bienestar para usted y su familia? ¡Ofrecemos talleres de bienestar para padres! Acompáñenos en una serie de divertidos talleres sobre salud, nutrición y maneras para mantenerse activo en familia. Estos talleres han demostrado mejorar la salud de todos los asistentes y de sus familias, además recibirá regalos después de cada sesión. ¡Pregúntele al personal de su escuela o centro de cuidado de niños sobre nuestros talleres hoy mismo!



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.