

Family Letter Fabulous Fruits



Fabulous Fruits

Added sugars are found in many processed foods and drinks and can be hard to avoid. A recommended goal is to limit the added sugars in our diets.

Try the fun *low-added sugar* recipe below. Everyone can make their own delicious fruit parfait. The plain yogurt is creamy and sour, the fruit will provide the sweet taste, and the low-sugar cereal gives it a nice crunch!

Tip: Canned fruit in juice, instead of syrup, keeps added sugars out.

Scan this QR code to watch a video on how to make this low-sugar healthy snack.



Fruit Parfait

Ingredients:

- plain yogurt
- mandarin oranges
- 1 can diced pineapple
- blueberries
- low-sugar cereal or granola

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Drain and rinse canned fruits, and rinse blueberries.
3. Spoon yogurt into the bottom of a clear plastic cup or glass.
4. Layer fruit, cereal, and more yogurt.
5. Eat and enjoy this low sugar treat together.



Physical Activity

Experts recommend that children be active for at least one hour per day. When parents are active, children are more likely to be active, too. Here's a fun and easy activity to try at home:

- Everyone has a scarf or washcloth. Practice tossing it in the air and catching it with your left hand, then your right hand, then both hands. Help children learn which is their left and right hand (your left hand makes an L when looking at its back).
- Play some music and everyone practices different movements using their scarves or washcloths (around their feet, overhead, shaking side to side, twirling, etc.) Model various movements for the children and give them chances to choose the moves.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy
Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts about ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources, and information about events in your area. Scan the QR code to enroll in this program.

Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and->





Frutas Fabulosas

Las azúcares añadidas se encuentran en muchos alimentos y bebidas procesados y puede ser difícil evitarlas. Una meta recomendada es limitar azúcares añadidas en nuestras dietas. Pruebe ésta receta divertida baja en azúcar agregada. Todos pueden hacer su propio delicioso parfait de frutas. El yogurt natural es cremoso y agrio, la fruta proporciona el sabor dulce y el cereal bajo en azúcar lo hace crujiente!

Idea: Fruta enlatada en jugo, en lugar de jarabe, ayuda evitar azúcar agregada.

Escanee este código QR para ver un video sobre cómo hacer este postre saludable y bajo en azúcar. (video en inglés)



Parfait de Frutas

Ingredients:

- yogurt natural
- mandarinas
- 1 lata de piña en trocitos
- arándanos/Moras azules
- cereal o granola bajo en azúcar

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
2. Escurrir y enjuagar las frutas enlatadas, y enjuagar los arándanos.
3. Colocar una cucharada de yogurt en un vaso o taza transparente.
4. Agregue fruta, cereal y más yogurt en capas.
5. Coman y disfruten este postre bajo en azúcar juntos.



Actividad Física

Los expertos recomiendan que los niños estén activos al menos una hora al día. Cuando los padres son activos, es más probable que los niños también sean activos. Aquí hay una actividad divertida y fácil para probar en casa:

- Todos toman una mascada o toalla pequeña. Practiquen lanzandola al aire y atrapándola con la mano izquierda, luego con la mano derecha, luego con las dos manos. Ayude a los niños a aprender cuál es su mano izquierda y derecha (su mano izquierda hace una L al verla por la parte de atrás).
- Toquen música y todos practican diferentes movimientos usando sus mascadas o toallas pequeñas (alrededor de los pies, arriba, de un lado al otro, girando, etc.). Modele varios movimientos para los niños y déles la oportunidad de elegir los movimientos.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y estar activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área.

Tarifas por mensajes y datos pueden aplicar. Envíe la palabra AYUDA para más información. Envíe la palabra PARAR al to 97699 para dejar de recibir mensajes. No necesita comprar nada para participar. Para la política de privacidad y Términos y Condiciones visite: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>

