

EAT MORE FRUITS AND VEGETABLES AT MEALS AND SNACKS



- ✓ Serve fruits and vegetables at all meals and snacks to get the nutrition we need.
- ✓ The goal is to eat 5 or more servings of fruits and vegetables per day.
- ✓ Children enjoy fruits and vegetables more when they help prepare them.
- ✓ Introducing fruits and vegetables in different ways and adding them to favorite recipes helps children eat more fruits and vegetables.

Vegetable Bug

Ingredients:

- 1 cucumber
- ½ cup shredded carrots
- baby spinach leaves
- 4 cherry tomatoes
- 1 tsp sliced olives (4 oz)
- low fat salad dressing

Directions:

Encourage children to wash the cucumbers and tomatoes. Cut the cucumber lengthwise then across to make 4 pieces. Use cucumbers for the body. Use tomatoes for the head. Use shredded carrots as legs and antennae. Use spinach as the wings. Use olives as eyes and spots. Or use your imagination to create anything! Admire your art! Add dressing if you'd like and enjoy!



Talk Together:

- Help your child **communicate** by:
 - ✓ Using words to express how they feel about a food.
 - ✓ Learning to enjoy exploring new foods.
- *What do you think each veggie will feel like in our mouths? Soft? Crunchy? Sweet?*
- *With all these different shapes, sizes and colors of veggies we can make some really fun veggie art! Today I want to make a sail boat. What do you want to make?*

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 each(316g)
Amount per serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 81mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 362mg	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.



Fun with Movement!

Imagination Musical March!

- Pretend you are playing music with a favorite instrument. March around the house or yard. Guess what instrument each child/family member is playing.

Tip: Try creating your own musical instruments using things in your home. Wooden spoons and small pots make a drum. Fill empty water bottles with dry rice to make shakers. Be creative! Have fun and march away!

COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS EN LAS COMIDAS Y LOS APERITIVOS



- ✓ Sirva frutas y verduras en todas las comidas y los aperitivos para obtener la nutrición que necesitamos.
- ✓ Nuestro objetivo es comer 5 o más porciones de frutas y verduras por día.
- ✓ Los niños disfrutan más las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas.
- ✓ Introducir frutas y verduras de diferentes maneras y agregarlas a sus recetas favoritas ayuda a que los niños coman más frutas y verduras.

Insecto de verduras

Ingredientes:

- 1 pepino
- ½ taza (4 oz) de zanahorias ralladas
- espinacas (baby spinach)
- 4 tomates pequeños (cherry/grape tomatoes)
- 1 cucharada (4 oz) de aceitunas en rebanadas
- aderezo bajo en grasa

Instrucciones:

Anime a los niños a lavar los pepinos y los tomates. Corte el pepino a lo largo y luego a lo ancho para hacer 4 pedacitos. Usen los pepinos como el cuerpo del insecto. Usen tomates para la cabeza. Usen las zanahorias ralladas para las patas y antenas. Usen las espinacas como las alas. Utilicen las aceitunas como ojos y manchas. ¡O usen su imaginación para crear cualquier cosa! ¡Admiren su arte! ¡Agreguen aderezo al gusto y disfruten!



Converse con sus hijos:

- Ayude a su hijo(a) a aprender a **comunicarse** al:
 - ✓ Usar palabras para expresar como se siente acerca de ciertas comidas.
 - ✓ Aprender a disfrutar explorar comidas nuevas.
- *¿Cómo crees que se sentirá cada vegetal en nuestras bocas? ¿Suave? ¿Crujiente? ¿Dulce?*
- *¿Con todas estas diferentes formas, tamaños y colores de vegetales podemos hacer arte y diseños divertidos! Yo quiero hacer un velero. ¿Qué quieres hacer tu?*

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 each (316g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 81mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 362mg	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.



¡Diversión con movimiento!

¡Marcha musical de la imaginación!

- Imaginen que están tocando música con su instrumento favorito. Marchen alrededor de la casa o patio. Adivinen qué instrumento está tocando cada uno de sus hijos/miembros de la familia.

Consejo: intenten crear sus propios instrumentos musicales utilizando cosas de su hogar. Usen cucharas de madera y ollas pequeñas como tambor. Llenen botellas de agua vacías con arroz seco para hacer unas maracas. ¡Sean creativos! ¡Diviértanse y marchen mucho!