

Today in

NUTRITION CLASS

Your child learned about...

Fruits & Veggies

Make it

Eat it! Love it!

Apple Salad

Ingredients

- | | |
|----------------------------------|---|
| 2 large apples, diced | 2 tablespoons raisins |
| 1 cup crushed pineapple (canned) | 3 tablespoons low-fat plain or vanilla yogurt |
| 1/3 cup shredded carrots | 1/8 teaspoon cinnamon |

Directions

1. Measure all ingredients into a medium bowl.
2. Stir and enjoy!



How many different colors of fruits & veggies are in this snack? What else could you eat today to complete the rainbow?

Tip: Flavored yogurts contain a lot of added sugar. Try using plain yogurt, or mixing plain and flavored yogurts 50/50!

- **Fruit Group Foods:** bananas, apples, oranges, plums, strawberries, watermelon, grapes, blueberries, etc.
- **Vegetable Group Foods:** broccoli, carrots, spinach, lettuce, tomatoes, peppers, green beans, cauliflower, etc.
- Eat a “**healthy rainbow**” by eating a variety of colors from the fruit and vegetable groups. This ensures that you get many vitamins and minerals and also **PHYTONUTRIENTS:** special plant nutrients that help your body prevent disease and fight off germs. Different phytonutrients are found in different colors of fruits and veggies.
 - **Red** fruits & veggies help keep our hearts healthy
 - **Orange** fruits & veggies keep our eyes healthy
 - **Yellow** fruits & veggies keep our skin and hair healthy
 - **Green** fruits & veggies help prevent and fight cancer
 - **Blue** and **Purple** fruits & veggies help our memory
 - **White** and **Tan** vegetables keep our immune system strong
- Fruit & veggies come **fresh, frozen, canned, or dried**—all are healthy! Check the label to avoid added sugars, sodium (salt), and heavy sauces.
- **Fill half of your plate with fruits & veggies.**

Family CHALLENGE

1. Fill half your plate with fruits & veggies!
2. Eat at least one fruit and one vegetable from each color group this week.



Write your own challenge: _____

Get your GROOVE on

Create an obstacle course in your driveway, backyard, or park. Use chalk, tape, hula hoops, jump rope, pool noodles, or anything you have on hand to create a course. Challenge your family to see who can complete it the quickest!

LEARN more here

Fruits & Veggies More Matters:
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Got to Be NC:
www.gottobenc.com

MyPlate:
www.choosemyplate.gov

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Frutas y Verduras

Prepárelo!
Cómase!
Le encantará!

- **Alimentos del grupo de las frutas:** plátanos/bananos, manzanas, naranjas, ciruelas, fresas, sandía, uvas, arándanos azules, etc.
- **Alimentos del grupo de las verduras:** brócoli, zanahorias, espinacas, lechuga, tomates, pimientos, ejotes, coliflor, etc.
- Consuma un **“arcoíris saludable”** al comer una variedad de colores de los grupos de frutas y vegetales. Esto garantiza que obtenga muchas vitaminas y minerales, y también FITONUTRIENTES: nutrientes vegetales especiales que ayudan a su cuerpo a prevenir enfermedades y combatir los gérmenes. Puede encontrar distintos fitonutrientes en diferentes colores de frutas y vegetales.
 - Las frutas y verduras **rojas** ayudan a mantener el corazón saludable.
 - Las frutas y verduras **anaranjadas** ayudan a mantener los ojos saludables.
 - Las frutas y verduras **amarillos** ayudan a mantener la piel saludable.
 - Las frutas y vegetales **verdes** ayudan a prevenir y combatir el cáncer.
 - Las frutas y verduras **azules** y **moradas** ayudan con la memoria.
 - Las frutas y verduras de color **blanco** y **café** mantienen el sistema inmunológico fuerte.
- Las frutas y verduras puedan venir **frecas, congelados, enlatadas o secas**— y todas ellas son saludables. Lea la etiqueta para evitar productos con azúcares o sales (sodio) o salsas espesas.
- Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.

Ensalada de Manzana

Ingredientes

2 manzanas grandes, en cuadritos
1 taza de piña triturada (enlatada)
1/3 de taza con zanahoria rallada

2 cucharadas de pasitas
3 cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa
1/8 de cucharadita

Instrucciones

1. Combine en un tazón mediano la manzana, piña, zanahorias y pasitas.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la canela.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de fruta, revuelva y ¡buen provecho!



Desafío FAMILIAR

1. Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
2. Esta semana, coma por lo menos una fruta y una verdura de cada grupo de color.

Escriba su propio desafío: _____



FORTALÉZCASE

Forme un laberinto con obstáculos en la entrada de autos de su casa, en el patio trasero, o el parque. Use gis o cinta adhesiva, aros, cuerdas, tiras de espuma o cualquier otra cosa que tenga a la mano para crear un curso y desafiar a su familia para ver quien lo completo más rápido.

OBTENGA más información en:

- **Entre más frutas y verduras mejor:**
www.fruitsandveggiesmorematters.org
- **Productos de Carolina del Norte:**
www.gottobenc.com
- **MiPlato:**
www.choosemyplate.gov