

Focus on Fruits & Veggies

How can I help my child eat more fruits and vegetables?

- ☐ **Fix them together.** Teach your child to add veggies and fruits to their favorite foods.
- ☐ **Eat together!** Let your child see you enjoying fruits and vegetables at meals and snacks.
- ☐ **Try them fresh or cooked.** Roast, bake, steam, sauté, boil, stew, or eat veggies raw.
- ☐ **Take it with you.** Show your child how whole fruit is a great snack to eat at the park or in the shopping mall. Put apples, oranges, or bananas in your bag for quick snacks.
- ☐ **Share the adventure.** Try new fruits and vegetables together.



RECIPE

Fruit Sundae Bowl

Serves 4



Find us on:



Eat Smart
to Play Hard

Ingredients

- 8 ounces nonfat vanilla yogurt
- 1/2 cup oatmeal cereal
- 3-4 cups of fruit (kiwi, banana, cantaloupe, grapes, strawberries, & more)

Directions

- 1 Cut fruit into bite-sized pieces.
- 2 Mix fruit in a medium sized bowl.
- 3 Toast or airfry oatmeal cereal until golden brown.
- 4 Split fruit into 4 servings, and top with yogurt and oatmeal cereal.
- 5 Serve and enjoy!

Recipe and photograph by Eat Fresh
www.eatfresh.org



Lead by example!

Eat fruits and veggies
and your kids will, too.

Why are fruits and vegetables so important?

- They give your body a strong defense against disease.
- Helps reduce the risk of heart disease and stroke.
- Supports growth and development.
- They contain natural vitamins, minerals, and antioxidants that help keep your body working at its best.
- They help prevent obesity, which is a major risk factor for Type 2 diabetes and cancer.

Plant a garden!

- It's fun to eat more fruits and vegetables when you grow them in your garden.
- Here are some easy steps to help you grow your own fruits and vegetables:
 1. Select a good location
 2. Plan your garden layout
 3. Choose the right plants
 4. Prepare and care for the soil
 5. Water with care
 6. Be prepared for weeds and pests
 7. Harvest at peak quality



Enfoquese en las Frutas y Verduras

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a comer más frutas y verduras?

- ☐ **Háganlo juntos.** Enseñe a su hijo que puede agregar vegetales y frutas a sus comidas favoritas.
- ☐ **¡Coman juntos!** Deje que su hijo lo vea disfrutando de las frutas y verduras en las comidas y meriendas.
- ☐ **Pruébelos frescos o cocinados.** Asados, horneados, al vapor, salteados, hervidos, estofados, o coma vegetales crudos.
- ☐ **Lléveselo con usted.** Enseñe a su hijo que la fruta es una gran merienda para comer en el parque o cuando vayan de compras. Ponga manzanas, naranjas, o plátanos en su bolsa para una merienda rápida.
- ☐ **Comparta la aventura.** Pruebe nuevas frutas y verduras cuando estén juntos.



¡Guíe con el ejemplo!

Coma frutas y vegetales y sus hijos lo harán también.

Tazón de Frutas con Helado

Sirve 4



RECETA

Encuéntrenos en:



Eat Smart to Play Hard

Ingredientes

- 8 onzas de yogur de vainilla sin grasa
- 3-4 tazas de fruta (kiwi, plátano, melón, uvas, fresas y más)
- 1/2 taza de cereal de avena

Instrucciones

- 1 Corte la fruta en trozos pequeños.
- 2 Mezcle la fruta en un tazón mediano.
- 3 Tueste o fría al aire la avena hasta que esté dorada.
- 4 Divida la fruta en 4 porciones y cúbralas con yogur y avena.
- 5 ¡Sirva y disfrute!

Receta y Fotografía de Eat Fresh
www.eatfresh.org



¿Por qué son tan importantes las frutas y verduras?

- Ellas dan a su cuerpo una fuerte defensa contra las enfermedades.
- Ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Apoyan el crecimiento y el desarrollo.
- Contienen vitaminas naturales, minerales y antioxidantes que ayudan a mantener su cuerpo trabajando de la mejor manera.
- Ayuda a prevenir la obesidad que es un gran factor de riesgo para diabetes tipo 2 y cáncer.

¡Plante un jardín!

- Es divertido comer más frutas y verduras cuando los cultiva en su jardín.
- Siga estos fáciles pasos para ayudarlo a cultivar sus propias frutas y verduras:
 1. Escoja un buen lugar
 2. Haga un plan de su jardín
 3. Escoja las plantas adecuados
 4. Prepare y cuide la tierra
 5. Riegue con cuidado
 6. Prepárese para las malas hierbas y las plagas
 7. Coseche de la mejor calidad

