

People sometimes say “An apple a day keeps the doctor away”. However, most children (and adults!) in the U.S. are not eating the recommended 5 servings of fruits and vegetables each day. Serve a fruit or vegetable at every meal and snack so kids get their 5 fruits and veggies every day!

This month your child will explore a rainbow of fruits and vegetables during afterschool!

The key messages for kids are:

 Go for five! Eat 5 or more fruits & vegetables (combined) each day.

 Try to eat a fruit or a vegetable with every meal and snack.

 Fruits and vegetables come in lots of colors. Try to eat as many different colors as you can.

Our goal is to help children enjoy fruits and vegetables through taste testing and other fun food-related activities.

Fruits and vegetables are important because they provide vitamins, minerals and fiber. A diet high in fruits and vegetables can help kids grow and fight illness. It also protects against heart disease, stroke, high blood pressure and some cancers. The fiber and water in fruits and vegetables help you feel full.

How can you get more fruits and vegetables into your family’s diet? The key is to make the foods available, and to model healthy habits yourself.

Remember, as a parent, you are the most important person for deciding what to serve at each meal. Set a good example by eating and serving fruits and vegetables every day. For more information and great recipe and snack ideas, check out [http://www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/)

## Fruits and Vegetables for Better Health

Spring Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 7

March 2012

**Fruits & veggies make tasty & easy snacks!**

 Celery sticks with peanut butter & raisins

 Whole grain crackers with tomato slices and cheese

 Corn tortillas with beans, cheese, and salsa

 Baby carrots and hummus

 Dried fruits like raisins, pineapple, and apricots with nuts or sunflower seeds

 **Serve fruits and vegetables with every meal and snack.** Even if your kids don’t always eat them, make them an option every time. Don’t forget to sent them to school for snacks and lunches!

 **Involve your kids.** Get your kids to help out cooking and planning meals. They are more likely to try new foods if they help out!

 **Start early.** Introduce fruits and vegetables to children early in life. Continue serving them often!

 **Role model.** Serve and eat a variety of fruits and vegetables at every meal and snack. Kids learn good habits from their parents!

 **Be prepared.** Have a supply of cut up, prepared fruits and vegetables in the refrigerator for snack. Store them in clear containers at eye level.

 **Trade up.** Ask for a salad instead of fries when eating out.

 **Add extras.** Add extra vegetables to foods you make from scratch or to prepared foods.

 Don’t overdo the juice. Serving 100% doesn’t substitute for whole fruit. Limit 100% juice to 4 ounces per day.

## Tips for Success

**Key messages for parents:**

 Go for Five! Eat 5 or more fruits and vegetables (combined) each day.

 Serve a variety of fruits and vegetables in different colors

 Be a healthy role model for your child by eating fruits and vegetables.

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/



Hay un refrán que dice, "A diario una manzana, es cosa sana". Sin embargo, la mayoría de los niños (y los adultos) en los EEUU no comen las 5 porciones diarias recomendadas de frutas y verduras. Sirva una fruta o verdura con cada comida y merienda para que los niños consuman sus 5 frutas y verduras diarios.

Este mes su hijo/a explorará un arco iris de frutas y verduras en el programa después de clases.

Los mensajes claves para los niños son:

 ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada dia.

 Trate de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.

 Las frutas y verduras vienen en muchísimos colores. Trate de comer los más colores distintos que pueda.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a disfrutar de las frutas y verduras mediante pruebas de sabor y otras actividades divertidas relacionadas con los alimentos.

Las frutas y verduras son importantes porque proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Una dieta alta en frutas y verduras puede ayudar a los niños a crecer y combatir enfermedades. También ofrece protección contra las enfermedades cardíacas, ataques cerebrovasculares, alta presión y algunos tipos de cáncer. La fibra y el agua de las frutas y verduras también ayudan a que el cuerpo se siente satisfecho.

¿Cómo agregar más frutas y verduras a la dieta de su familia? La clave es tener los alimentos disponibles y ser un buen modelo de conducta de hábitos saludables.

Recuerde que, como padre, usted es la persona más importante al decidir lo que se sirve con cada comida. Dé un buen ejemplo comiendo y sirviendo frutas y verduras cada dia. Para más información, buenas recetas e ideas para meriendas, visite: [http://www.5aldia.org](http://www.5aldia.org/)/

**Frutas y Verduras Para Una Mejor Salud**

Boletín de primavera

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 7

Marzo 2012

**¡Las frutas y verduras son meriendas fáciles y sabrosas!**

 Zanahorias y paté de garbanzo

 Palitos de apio con mantequilla de maní y pasas

 Galletas de trigo integral con rodajas de queso y tomate

 Tortillas de maíz con frijoles, queso y salsa

 Frutos secos como pasas, piña y albaricoques con nueces y semillas de girasol

 **Sirva frutas y verduras con cada merienda y comida.** Aunque sus hijos no siempre las coman, sírvalas como opción en toda oportunidad. No olvide incluirlas en las meriendas y almuerzos para la escuela.

 **Interese a sus hijos.** Invite a sus hijos a ayudar a preparar y cocinar las comidas. Es más probable que prueben las comidas nuevas cuando ayudan.

 **Sea un buen modelo.** Sirva y coma una variedad de frutas y verduras con cada comida y merienda. ¡Los niños aprenden buenos hábitos de sus padres!

 **Empiece temprano.** Introduzca las frutas y verduras temprano en la vida de los niños. Sigue sirviéndolos con frequencia.

 **Esté preparado.** Mantenga una cantidad de frutas y verduras ya cortados y preparados para merendar en el refrigerador. Guardalos en recipientes transparentes y póngalos a nivel de la vista.

 **Intercambie por algo mejor.** Pida una ensalada en lugar de papas fritas cuando coma afuera.

 No se exceda en el jugo. El servir jugo 100% no es sustituto para la fruta entera. Limite el porción de jugo 100% a 4 onzas por día.

**CONSEJOS PARA TENER ÉXITO**

**Los mensajes claves para los padres son:**

 ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada dia.

 Sirva una variedad de frutas y verduras de distintos colores.

 Sea un buen modelo de conducta saludable para sus hijos comiendo frutas y verduras.

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/