



La vida es un arcoíris: un arcoíris de frutas de colores

Elija una variedad de frutas de diferentes colores:

- Rojo: fresas, sandía, manzanas
- Naranja: melón, naranja, melocotón
- Amarillo: piña, plátano
- Verde: melón dulce, uvas
- Azul: arándanos
- Morado: uvas, ciruelas

¿Qué puede hacer para ayudarlo a su hijo a escoger una variedad de frutas?

Los niños aprenden observándote. Si come frutas, ¡ellos también lo harán! Deje que sus hijos sean "recolectores de productos agrícolas". Deje que lo ayuden a escoger las frutas que les gustaría comer en el supermercado o en los boletines de anuncios.

- Vaya a su mercado de agricultores local para exponer a su hijo a frutas nuevas. Encuentre un mercado de agricultores en <http://seasonalandsimple.info/>.
- Los niños pueden aprender sobre alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros. ¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo? Ve a nuestra cuenta en Goodreads <http://umurl.us/aGM> (cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Traten de hacer las recetas de este boletín juntos.

¿Quiere que sus hijos quieran comer una botana saludable? Lave fruta y póngala en un plato en la cocina en donde ellos puedan alcanzar.

Caja de dulces naturales

A los niños les encanta la fruta porque es naturalmente dulce. La fruta también es una buena fuente de vitaminas A y C y fibra.

Elija una fruta fresca, congelada o enlatada en jugo de fruta 100 por ciento.



Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar a:

- pelar el plátano
- untar la mantequilla de cacahuate

Su hijo aprende otras habilidades importantes al cocinar con usted, como a comunicarse y a trabajar en equipo. También puede aprender a seguir instrucciones. Estas habilidades le ayudarán en la escuela.

Recetas

Plátanos Congelad-O's

Ingredientes:

- Plátanos
- Mantequilla de cacahuate
- Cereal en pedacitos como hojuelas de maíz integral o granola baja en grasa
- Palillos

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Pele un plátano y córtalo en pedazos gruesos. Clave un palillo en un extremo y unte mantequilla de cacahuate sobre el plátano.
3. Ruede el plátano en el cereal y colóquelo en un plato. Congélelo durante varias horas.
4. Antes de servir, saque el plátano del congelador, y espere unos 5 minutos.

¡Cuidado! Antes de comer, saque los palillos para que los niños pequeños no se los coman.



Batido Soleado

(2 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de piña de 100%
- 1 zanahoria en rebanadas medianas
- 2-3 cubitos de hielo

Necesitarán una licuadora.

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. En la licuadora, agregue las rebanadas de zanahoria, el jugo de piña y los cubitos de hielo. Mezcle a alta velocidad hasta que quede suave y pegajoso.
3. Meta lo que sobre al refrigerador.

Fuente: *The Food Express*

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/