



Poor fruit and vegetable intake is a problem for many kids in the USA. Fewer than 15% of elementary students eat the recommended **5 or more** servings of fruits and vegetables every day. [-fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org)



Choose Colors for Health When Choosing Meals & Snacks...

Think color and choose fruits and vegetables to promote good health. Colorful fruits & veggies provide vitamins, minerals, fiber & phytochemicals your body uses to help maintain: healthy weight, vision health, heart health & memory function. In addition, they reduce the risk for heart disease, type 2 diabetes, high blood pressure and some cancers.

BOOST YOUR BRAIN WITH BLUE-blueberries, plums, blackberries, blue grapes

PILE THE PLATE WITH PURPLE-grapes, purple cabbage, purple onions, eggplant

REACH FOR RED-tomatoes, cranberries, cherries, apples, beets, red kidney beans

GO WITH GREEN-kiwi, limes, spinach, brussel sprouts, okra, artichoke, green apple

WIN WITH WHITE-onions, mushrooms, bananas, cauliflower, jicama

OPEN YOUR MOUTH FOR YELLOW & ORANGE-corn, sweet potatoes, papaya

What does a serving of fruits or veggies look like?

= 1 small apple or orange, 1 small banana, or 1/2 large banana, 17 small grapes, 3/4 cup of 100% juice, 1/2 cup cooked veggies, 1 cup of raw, leafy veggies or 1/2 cup of cooked beans or peas.



What Fruit & Veggies are in Season? Fall & Winter

Acorn Squash, Apple, Bok Choy, Broccoli, Brussels Sprouts, Butternut Squash, Cauliflower, Celery Root, Chestnuts, Coconuts, Cranberries, Dates, Garlic, Ginger, Grapefruit, Grapes, Guava, Kale, Leeks, Mushrooms, Oranges, Pear, Persimmons, Pineapple, Pomegranate, Pumpkin, Sweet Potatoes, Swiss Chard, Tangerines, Turnips, & Winter Squash



Recipe:

Symphony of Fruit Pizza

Preparation time: 10 minutes

Ingredients: 1 English muffin; 2 tablespoons whipped fat-free strawberry cream cheese; 1/3 cup of sliced strawberries; 1/4 cup of quartered grapes; 1/4 cup of drained, canned mandarin oranges; (or you can use your fruit of choice!)

Instructions: Toast the English muffin until golden brown. Spread cream cheese on toasted muffin. Arrange sliced strawberries, grapes and orange slices on top of cream cheese. Slice into quarters.

Serves: 1 (1/2 cup of fruit per serving). **Nutrition Information:** Calories: 228, Total fat: 1.3g, Protein: 10g, Carbohydrates: 46g, Cholesterol: 5mg, Dietary Fiber: 4g, Sodium: 374mg.

An excellent source of vitamins A & C, & a good source of folate & fiber!

WORD SEARCH

A P R I C O T S
P S C I T P O R
P B B A N A N A
L C A R R O T I
E X L N P E A S
S P I N A C H I
N Z Y A C O R N
P O T A T O E S

Find: corn, raisins, peas, potatoes, carrot, apples, apricots, banana, spinach



TIP:

Focus on Fruits. Eat different kinds of fruit each day. You should eat at least 2 servings of fruit a day.

Vary your veggies. You should eat at least 3 servings of veggies a day. Eat more dark green veggies, such as broccoli, greens, & spinach; orange veggies such as sweet potatoes, & carrots; and beans & peas, such as pinto beans, kidney beans, & black beans.

The more colorful the vegetable, the more





El bajo consumo de frutas y vegetales es un problema para muchos niños en EEUU . Menos de un 15% de alumnos de la escuela elemental comen las **5 o mas** raciones diarias de frutas y vegetales recomendadas.

fruitsandveggiesmorematters.org

Elige colores saludables cuando escogas comidas y snacks...Piensa en colores y escoge frutas y vegetales para promover la buena salud. Las frutas y vegetales coloridos proveen vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos que tu cuerpo utiliza para ayudar a mantener saludables el peso, la visión y el corazón, además de la memoria. Adicionalmente, reducen el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, presión alta y algunos tipos de cáncer.

ESTIMULA TU CEREBRO CON AZUL-arándanos, ciruelas, moras, uvas negras.

LLENA TU PLATO DE MORADO-uvas, repollo morado, cebolla morada, berenjena.

ROJO A TU ALCANCE-tomates, arándano agrio, cerezas, manzanas, remolachas, frijol rojo

ADELANTE CON EL VERDE-kiwi, limones, espinaca, col de Bruselas, okra, alcachofas, manzana verde.

SE UN GANADOR CON EL BLANCO-cebollas, hongos, plátanos , coliflor, jicama

ABRE TU BOCA AL AMARILLO Y ANARANJADO –maiz, camotes, papaya

Que aspecto tiene una porción de frutas o vege-

tales? = 1 manzana o naranja pequeña, 1 plátano pequeño, o 1/2 plátano largo, 17 uvas pequeñas, 3/4 de taza de 100% jugo, 1/2 taza de vegetales cocidos, 1 cup de verduras de hoja verde cruda o 1/2 taza de frijoles



Cuales con las frutas y vegetales de estación? Otoño e Invierno

zapallo, manzanas, col china, repollitos de bruselas, calabaza, coliflor, raíz de apio, castaños, cocos, arándanos, dátiles, ajos, gengibre, toronja, uvas, guayaba, col rizada, puerro, hongos, naranjas, peras, caqui, piña, Granada, camote, acelga, mandarina, nabo y calabaza de invierno.



Receta:

Sinfonía de Pizza frutal

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes: 1 panecillo (English muffin); 2 cucharas de queso crema de fresa sin grasa y batida; 1/3 de taza de fresas en rodajas; 1/4 de taza de uvas cortadas en cuartos; 1/4 de taza de mandarinas en lata escurridas; (o puedes usar la fruta de tu elección)

Instrucciones: Tuesta el mofin hasta que quede dorado. Esparce el queso crema en el mofin tostado. Ordena las fresas en rodajas, uvas y naranjas en rodajas encima del queso crema. cortado en rodajas de cuatro.

Servir: 1 (1/2 taza de fruta por porción). **Información Nutricional:** Calorías: 228, Total de grasa: 1.3g, Proteína: 10g, Carbohidratos: 46g, Colesterol: 5mg, Fibra de Dieta: 4g, Sodio: 374mg.

BUSCAPALABRAS

A P R I C O T S
P S C I T P O R
P B B A N A N A
L C A R R O T I
E X L N P E A S
S P I N A C H I
N Z Y A C O R N
P O T A T O E S

Find: corn, raisins, peas, potatoes, carrot, apples, apricots, banana, spinach



TIP:

Enfócate en las frutas: Come diferentes tipos de fruta cada día. Deberías comer al menos 2 porciones de frutas por día

Varía los vegetales. Deberías comer al menos 3 porciones de vegetales por día. Come mas vegetales verde oscuros tales como broccoli ; vegetales anaranjados como camote y zanahorias; y frijoles y chicharos, tales como frijol pinto, frijol rojo y negro.

Mientras mas colorido sea el vegetal, mas nutrientes tendra!

