

It's time to eat those fruits and vegetables!



Peri Stolic needs plenty of fiber to help get the trash out of our digestive system. Fruits and vegetables are full of fiber which is essential in cleaning out our digestive system. Peri Stolic wants everyone to eat five fruits and vegetables a day to keep our bodies in tip top shape. Remember to eat a variety of fruits and vegetables as they also provide essential vitamins for our bodies. So what do you say.....Let's eat **Five A Day!**

Vitamins in Fruits and Vegetables:

Vitamin A-Important for eyesight (cantaloupe, carrots, sweet potatoes, collards, kale, spinach)

B Vitamin-Provides energy for our bodies and help make red blood cells (leafy green vegetables)

Vitamin C-Helps prevent infections and keeps our muscles and gums healthy (oranges, tomatoes, kiwi, cabbage, strawberries)

Vitamin D-Helps keep our bones and teeth strong (milk fortified vitamin D, fish, egg yolks)

Vitamin E-Helps keep your skin healthy (whole grains, green leafy vegetables, nuts and seeds)
Vitamin K-Helps stop bleeding when injuries occur (leafy green vegetables, dairy products)

Source:www.kidshealth.org



WORD SEARCH

P A S T A F U M
 T E C I T P A E
 R T B R E A D A
 U O A R N S T T
 G R L A E E A A
 O R A N G E H I
 Y A P P L E E L
 B C E L E R Y M

Find: Orange, Apple, Carrot, Celery, Pasta, Bread, Meat



Produce Safety Tips For Parents:

- Scrub all fruits and vegetables with plain water to remove any pesticide residue or dirt that could contain bacteria.
- Wash melons particularly cantaloupes and watermelons, before eating to avoid carrying bacteria from the rind to the knife to the inside of the fruit.
- Many types of bagged lettuce are prewashed, however, you should still wash it again right before you eat it.

Source: www.kidshealth.org

Fruit and Vegetable Activity

Fill in the missing letters:



- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. C _ r r _ t | 8. _ e l _ r y |
| 2. _ t _ _ w b _ _ r y | 9. B _ n _ n _ |
| 3. C _ n t _ l _ u p e | 10. C _ l _ a r d _ |
| 4. B r _ c _ o l _ | 11. _ u c c h _ n _ |
| 5. S _ u _ s h | 12. _ a t e _ m _ l _ n |
| 6. K _ w _ | 13. B _ u e _ e r r _ |
| 7. O _ a n _ e | 14. E g _ p l _ _ t |

Fun Recipes for Kids

Awesome Applesauce



Preparation time: 10 minutes

Ingredients: 2 red apples, 2tbsp. lemon juice, 2 tsp sugar, 2 pinches of cinnamon

Directions: Adult assistance is needed for preparation. Peel the apples and cut them into small pieces. Throw out the core. Put the apple pieces and lemon juice into a blender or food processor. Blend until the mixture is very smooth. Pour the mixture into two small bowls and stir in the sugar and cinnamon.

Serves: 2

Nutrition: 84 calories, 0 g protein, 0 g fat, 22 g carbohydrate, 2 g fiber, 0 mg cholesterol, 3 mg sodium, 14 mg calcium, 0.3 mg iron.



NIÑO ESCOLAR SE SALUDABLE

Volumen 3, Ejemplar 4

Marzo 2010

¡Ya es tiempo de comer frutas y vegetales! Peri Stalsis necesita mu-



cha fibra para ayudarlo a tirar todo los desperdicios de nuestro sistema digestivo. Las frutas y vegetales estén llenos de fibra que es esencial para limpiar el tracto gastrointestinal. Peri Stalsis quiere que todos coman 5 porciones de fruta y vegetales a diario para mantener nuestros cuerpos en mejor condición. Recuerda comer una variedad de ellos porque también provén las vitaminas esenciales para nuestros cuerpos. Que Dices...comemos **Cinco al Dia!**

Vitaminas en Frutas y Vegetales:

Vitamina A-Importante para la vista (melón, zanahoria, camote, col repollo de hojas suaves (Kale), espinacas)

Vitamina B-Provee energía para nuestros cuerpos y facilita la producción de los glóbulos rojos en nuestros cuerpos (verduras de hojas frondosas verdes)

Vitamina C-Ayuda a prevenir infecciones y mantiene saludable a nuestros músculos y encías (naranjas, tomates, kiwi, repollo, fresas)

Vitamina D- Ayuda a mantener fuertes nuestros huesos y dientes (leche enriquecida con vitamina D, pescado, la yema del huevo)

Vitamina E- Ayuda a mantener tu piel saludable (granos enteros, verduras de hojas frondosas verdes, todo tipo de nueces y semillas) **Vitamina K**-Ayuda a parar la sangre cuando hay heridas (verduras de hojas frondosas verdes, productos lácteos) Fuente de información: www.kidshealth.org



CRUCIGRAMA

P A S T A F U M
A E C I T E A A
N A R A N J A N
U O A R N O T Z
G R A A E T O A
O C A N G E H N
C A P I O S E A
B U V A S R Y M

Find: Naranja, Manzana, Carne, Apio, Ejotes, Pasta, Pan, Uvas



Consejos sobre Productos Agrícolas Para los Padres:

- Restriegue todas las frutas y verduras con agua simple para quitar cualquier residuo de pesticida o tierra que puedan contener bacterias.
- Lave especialmente melones y sandías, antes de comer para evitar bacterias que llevan de la corteza al cuchillo y después adentro de la fruta.
- Muchos tipos de lechuga es lavada antes de empacar sin embargo usted todavía debe lavarla otra vez antes que lo coman

Informacion de www.kidshealth.org



Behealthy School Kids 

Departamento de Salud Publica del Condado Forsyth.

www.forsyth.cc/publichealth

Correo-e taylorntn@forsyth.cc oficina

336.703.3217 FAX 336.727.8034



Actividad con Frutas y Legumbres

Llena los espacios vacios:



- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| 1. Z_ nah _ ría | 7. N_ ra _ ja | 13. Sa_ d_ a |
| 2. F_ e_ a | 8. _ l_ t_ n_ _ | 14. _ oma_ e |
| 3. M_ l_ n | 9. C_ _ _ | |
| 4. B r_ c_ li | 10. Cal_ b_ z_ | |
| 5 A_ i_ _ | 11. M_ _ as | |
| 6 _ i w_ _ | 12. Ber_ n_ en_ | |

Recetas Divertidas para Niños

Super Pure de Manzana

Tiempo de preparación : 10 minutos

Ingredientes: 2 manzanas rojas, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharitas de azúcar, 2 pizcas de canela

Instrucciones: Necesitas la ayuda de un adulto para la preparacion. Pela las manzanas y córtalos en pedazos pequeños. Tira el corazón de la manzana. Mete los pedazos de manzana en la licuadora o procesador. Mezcla hasta que este sin grumos. Vierte la mezcla en dos tazas y agrega el azúcar y la canela.

Porciones: 2

Nutrición: 84 Calorías, 0g Proteinas 0 g Grasa, 22 g Carbohidratos, 2 g fibra, 0 MG Colesterol, 3 MG Sodio, 14 MG Calcio, 0.3 MG Hierro.

