

Focus on Fruits

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Fruits have vitamins and minerals that help keep us healthy. Choose a variety of colors – orange, yellow, red, green, blue, and purple. Let your kids be “produce-pickers.” Help them pick fruits at the store or go to your local farmers’ market to expose them to new fruits. Find a farmers’ market near you at www.mass.gov/massgrown. Fruit is fantastic fresh (and less expensive in season), but canned in 100% fruit juice, frozen with no added sugar, or dried is also a good choice.

Help Your Child Eat a Variety of Fruit

- Make a smiley face with sliced bananas for eyes, raisins for a nose, and an orange slice for a mouth.
- Top off a bowl of cereal with berries.
- Carry an apple or orange with you for an on-the-go snack.
- Serve 100% fruit juice instead of sugary drinks.
- Keep washed fruit in an easy to reach bowl for snacking.



Show Me
Nutrition

Children love to get involved in the kitchen, make this recipe together.

Berry Smoothie - serves 8

1 cup strawberries, fresh
1 cup blueberries, fresh
1 cups 100% orange juice,
frozen concentrate
4 cups ice

1. Wash fresh berries.
2. Mix all ingredients in a blender and blend until smooth.

Nutrition Facts: Serving size: 1 cup; Calories: 20; Fruits and Vegetables: 1½ cup; Fat: 1.5 g; Fiber: 1 g; Sodium 5 mg
Adapted from EFENP Adult curriculum



Enfóquese en las Frutas

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

Las frutas tienen vitaminas y minerales que ayudan a mantenernos saludables. Escoja una variedad de colores – naranja, amarillo, rojo, verde, azul y morado. Permita que sus niños sean los “escoge-frutas y verduras”. Ayúdeles a escoger frutas en el almacén o vayan a su farmer’s market para exponerlos a nuevas frutas. Encuentre un farmer’s market cerca a usted en www.mass.gov/massgrown. Las frutas son fantásticas frescas (y más económicas en temporada), pero las enlatadas con jugo 100% de fruta, congelada sin azúcar, o seca también son buenas opciones.

Ayude a su Niño(a) a Comer una Variedad de Frutas

- Haga una carita feliz con tajadas de banano para los ojos, uvas pasas para la nariz, y una tajada de naranja para la boca.
- Coloque bayas encima de una taza de cereal
- Lleve una manzana o naranja con usted para un refrigerio en la marcha.
- Sirva jugo 100% de fruta en lugar de bebidas azucaradas
- Mantenga fruta lavada en un tazón de fácil acceso para comer de refrigerio.



**Muéstrame
Nutrición**

A los niños les encanta participar en la cocina, hagan esta receta juntos.

Batido de Berry - 8 porciones

- | | |
|---|--|
| 1 taza de fresas frescas | 1. Lave las bayas. |
| 1 taza de arándanos azules, frescos | 2. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que tenga una textura suave. |
| 1 taza de jugo 100% de naranja, concentrado congelado | |
| 4 tazas de hielo | |

Datos de Nutrición: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 20; frutas y verduras: 1 ½ taza; grasas: 1.5 g; fibra: 1 g; sodio: 5 mg
Adaptado del Currículo para Adultos de EFNEP

