



La vida es un arco iris lleno de frutas de colores

Elija una variedad de frutas de diferentes colores:

Rojo: fresas, sandía, manzanas

Naranja: melón, naranjas

Amarillo: toronja plátano

Verde: melón blanco, uvas

Azul: arándano azul

Morado: uvas, ciruelas

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir una variedad de frutas?

- Los niños aprenden de usted. ¡Si usted come frutas ellos lo harán también!
- Deje que sus niños elijan las frutas en la tienda.
- Vaya a su mercado local y enséñele las frutas a su niño; encuentre un mercado agrícola - <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/index.htm>
Y alimentos locales - <http://foodcircles.missouri.edu/sources.htm>
- Los niños pueden aprender a comer frutas leyendo libros. ¿Quiere más libros para leer con su niño? Visite http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf
- A los niños les gusta involucrarse en la preparación de alimentos. Preparen estas recetas juntos.

¿Quiere que sus niños coman un bocadillo nutritivo? Asegúrese que las frutas estén al alcance. Ponga frutas ya lavadas en un tazón como bocadillos fáciles.

Caramelos de la naturaleza

A los niños les encantan el dulce sabor de las frutas y reciben como beneficio: vitaminas A, C y fibra. Escoja jugo fresco de frutas, frutas enlatadas en jugo ligero o 100% jugo natural.



Recetas

Los niños en la Cocina

Su niño puede practicar las siguientes habilidades:

- pelar los plátanos (bananos, guineos)
- esparcir la crema de maní

Su niño aprende otras habilidades importantes cocinando con usted. Aprenden a comunicarse y a trabajar en equipo. También aprenden a seguir instrucciones. Estas destrezas le ayudaran en la escuela.

Bananos-Congelados

Ingredientes:

- Plátanos (bananos, guineos)
- Crema de maní
- Cereal de hojuelas de maíz o granola bajo en grasa
- Palillos

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Pele los plátanos y corte en rebanadas gruesas. Inserte un palillo al final de una rebanada y unte crema de cacahuete.
3. Ruede el banano en el cereal y coloque en un plato. Congele por varias horas.
4. Antes de servir, deje reposar a temperatura ambiente por 5 minutos.

¡Precaución! Antes de comer, quite el palillo para que los pequeños no se lo coman.



Granizado de luz

(Rinde 2 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de piña 100% natural
- 1 zanahoria mediana rebanada
- 2 – 3 cubos de hielo

Necesita una licuadora.

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. En la licuadora, agregue la zanahoria, jugo de piña y hielo. Licúe a alta velocidad. Hasta que este suave y cremoso.
3. Refrigere los sobrantes.

Fuente: The Food Express

Inscríbese para recibir este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en ingles) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, para más información Visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page.htm