



ILLUMINE SU PLATO



¡Escriba algunas de las coloridas frutas y verduras que comió en familia esta semana!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¡Llénese de Frutas y Verduras!

¿Por qué es importante una dieta llena de frutas y verduras?

Las frutas y verduras tienen nutrientes importantes, ¡incluyendo vitaminas y minerales! Su hijo crece rápidamente y los nutrientes ayudan a que su hijo crezca sano. Algunos beneficios de los nutrientes en las frutas y verduras incluyen: ayudar con su visión, salud de los huesos, memoria y función cerebral. Coma frutas y vegetales todos los días para darle a usted y a su hijo nutrientes importantes que incluyen vitamina A, vitamina C, potasio y más.



Intente incluir al menos 2 tazas de verduras y 1 y 1/2 tazas de frutas en la dieta de su hijo todos los días. Varié entre frutas y verduras frescas, enlatadas, congeladas o secas! Incluso los jugos de frutas 100% puros (sin azúcar agregado) cuentan, pero las frutas y verduras en su forma completa proporcionan nutrientes vitales, como la fibra, que no están en el presentes en el jugo.

La Mitad de su Plato

¡Llene la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida! Elija una variedad de frutas y verduras cuando vaya de compras para que pueda tener más de una opción en cada comida. Las frutas y verduras son una merienda perfecta durante el día o un plato que acompaña la comida principal para el almuerzo o la cena. Recuerde, usar frutas y vegetales congelados puede ser un gran ahorro de tiempo.

¡Conviértase a un Fanático de las Frutas y Verduras!

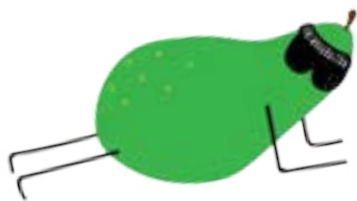
Simón Dice

Su hijo aprende observándolo. ¡Los niños que ven a sus padres comer más frutas y verduras puede incentivarlos a que ellos también lo hagan! Hable con su hijo sobre cómo y porque disfruta de las frutas y verduras. ¡Si lo ven disfrutando de las frutas y verduras, ellos también podrían hacerlo!

Involúcrese

Los niños comen más frutas y verduras cuando ayudan a su elección y preparación. Pídale a su hijo que lo ayude a escoger las frutas y verduras que su familia comerá durante la semana.

¡Otra gran manera de entusiasmar a su hijo con las frutas y verduras es plantar juntos un jardín junto a ellos! Comiencen con algo pequeño, incluso un jardín de macetas en unas cubetas y ver al jardín crecer. Su hijo podrá ver los resultados del trabajo y tendrá la oportunidad perfecta para hablar sobre la importancia de las frutas y verduras.



UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- 🍎 ¡Qué sea una meta para la semana comer todos los colores del arcoíris!
- 🍎 Haga que sus hijos elijan una fruta y una verdura para la lista de compras.