

# Eat Smart to Play Hard @HOME

## Focus on Fruits & Veggies

### How can I help my child eat more fruits and vegetables?

- Fix them together.** Teach your child to add veggies and fruits to their favorite foods.
- Take it with you.** Show your child how whole fruit is a great snack to eat at the park or in the shopping mall. Put apples, oranges, or bananas in your bag for quick snacks.
- Eat together!** Let your child see you enjoying fruits and vegetables at meals and snacks.
- Share the adventure.** Try new fruits and vegetables together.
- Try them fresh or cooked.** Roast, bake, steam, sauté, boil, stew, or eat veggies raw.



**Lead by example!**  
Eat fruits and veggies and your kids will, too.



**RECIPE**

### Fruit Pizza

**Serves 4**  
\$3.64 Total \$0.91 / Serving

**Ingredients**

- 2 whole grain English muffins or 4 slices whole wheat bread
- 4 tablespoons low-fat yogurt
- 1 cup fruit

**Directions**

- 1 Toast muffins or bread until golden brown, let cool, and spread with yogurt.
- 2 Arrange fruit on top of the yogurt.
- 3 Serve and enjoy.

### Why are fruits and vegetables so important?

- They give your body a strong defense against disease.
- They help reduce the risk of heart disease.
- They help reduce the risk of stroke.
- They contain natural vitamins, minerals, and antioxidants that help keep your body working at its best.
- They help prevent obesity, which is a major risk factor for Type 2 diabetes and cancer.

### Plant a Garden!

- It's fun to eat more fruits and vegetables when you grow them in your garden.
- Here are some easy steps to help you grow your own fruits and vegetables:
  1. Select a good location
  2. Plan your garden layout
  3. Choose the right plants
  4. Prepare and care for the soil
  5. Water with care
  6. Be prepared for weeds and pests
  7. Harvest at peak quality



## Enfoque en frutas y verduras

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a comer más frutas y verduras?

- Háganlo juntos.** Enseñe a su hijo que puede agregar vegetales y frutas a sus comidas favoritas.
- ¡Coman juntos!** Deje que su hijo lo vea disfrutando de las frutas y verduras en las comidas y meriendas.
- Pruébelos frescos o cocinados.** Asados, horneados, al vapor, salteados, hervidos, estofados, o coma vegetales crudos.
- Lléveselo con usted.** Enseñe a su hijo que la fruta es una gran merienda para comer en el parque o cuando vayan de compras. Ponga manzanas, naranjas, o plátanos en su bolsa para una merienda rápida.
- Comparta la aventura.** Pruebe nuevas frutas y verduras cuando estén juntos.



**¡Guíe con el ejemplo!**  
Coma frutas y vegetales y sus hijos lo harán también.

### RECETA



## Pizza de fruta

**Rinde para 4**  
\$3.64 Total \$0.91 / Porción

### Ingredientes

- 2 panecillos ingleses enteros o 4 rebanadas de pan integral
- 4 cucharadas de yogurt bajo en grasa
- 1 taza de fruta

### Instrucciones

- 1 Tostar el pan hasta que esté dorado. Deje que se enfríe y coloque el yogurt sobre el pan.
- 2 Coloque la fruta arriba del yogurt.
- 3 Sirva y disfrute.

### ¿Por qué son tan importantes las frutas y verduras?

- Ellas dan a su cuerpo una fuerte defensa contra las enfermedades.
- Son útiles para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Son buenas para reducir el riesgo de derrame cerebral.
- Contienen vitaminas naturales, minerales y antioxidantes que ayudan a mantener su cuerpo trabajando de la mejor manera.
- Esto ayuda a prevenir la obesidad que es un gran factor de riesgo para diabetes tipo 2 y cáncer.

### ¡Plante un jardín!

- Es divertido comer más frutas y verduras cuando los cultiva en su jardín.
- Siga estos fáciles pasos para ayudarlo a cultivar sus propias frutas y verduras:
  1. Escoja un buen lugar
  2. Haga un plan de su jardín
  3. Escoja las plantas adecuados
  4. Prepare y cuide la tierra
  5. Riegue con cuidado
  6. Prepárese para las malas hierbas y las plagas
  7. Coseche de la mejor calidad

