



Eating The Rainbow!

How to boost your child's fruit & vegetable intake

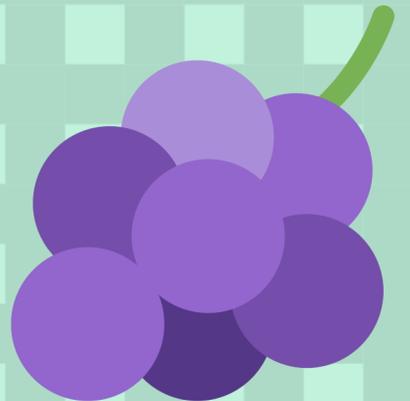
Tips!



- Keep it Colorful: Try fruits & vegetables of different colors. See if you can eat all colors of the rainbow from fruits & veggies in a week!
- Mix 'Em Up: Canned or frozen are great options if fresh is unavailable. Frozen fruit is great to use in smoothies!
- Roast Away: Roasting vegetables in your oven will make them sweeter! Sprinkle with a little oil, salt & pepper and bake. Kale and broccoli work well!
- Dip-Dip Hooray! Cut into bite-size pieces to dip into low-fat dressings or yogurt. Carrots & cucumbers with hummus are great for this!
- Add Ons: Power up baked goods & meals you already love with extra fruits or veggies. Adding peas to pasta or bananas to pancakes make for an easy combo!



Why Eat 'Em?



- Helps your child grow & develop
- Supports healthy eating habits for life!

¡Comiendo el arcoíris!

Consejos

Cómo levantar la ingesta de frutas & verduras de su niño

- Guárdalo colorido: Prueba frutas y verduras de colores diferentes. ¡Si puedes comer todos los colores del arcoíris de frutas y verduras en una semana!
- Varía las cosas: Enlatadas o congeladas son opciones buenas si frescas no son disponibles. ¡Fruta congelada es buena usar en batidos de frutas!
- Consiga asando: ¡Asando verduras en su horno las harán más dulce! Espolvoréalas con un poco de aceite, sal y pimienta y hornearlas. ¡Col rizada y brócoli funcionan bien!
- ¡Salsa, salsa, hurra! Córtalas en partes miniaturas para meterlas en yogur bajo de grasas. ¡Zanahorias y pepinos con humus son buenas para esto!
- Extras: Enciéndete los productos de panadería y confitería y comidas que ya te gustó con extra frutas o verduras. ¡Añadiendo guisantes a pasta y bananas a tortitas hace para un conjunto bueno!

¿Por qué las come?

- Ayuda a su niño crecer y desarrollar
- ¡Apoya a los hábitos de comiendo saludable para vida!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Creado por una estudiante de la diatética en Uconn Josie Hare.