



LOAD UP ON FRUITS AND VEGGIES

The benefits of eating more fruits and vegetables go far beyond helping to maintain a healthy weight. Think about better skin, fewer wrinkles, healthier teeth and gums and lower risk of diseases. As parents, we can play a big role in helping our families load up on vitamin-packed fruits and vegetables — by serving more at home, increasing the variety and quantity available and setting a good example by eating them ourselves. Try these creative ideas to boost fruit and veggie consumption at your house.

Getting Healthy Together

- 1 Try making smoothies or slushes.** Blend ice with fruit and some yogurt or a little low-fat milk, and your kids can “drink their fruit.” You can even sneak in some carrots for a delicious breakfast beverage.
- 2 Put some grapes or bananas in the freezer to make fruit more fun.** These cold, healthy treats can be eaten like popsicles!
- 3 Serve raw veggies with ranch dip or some salsa to add a little zip.** Your family will love these crunchy treats packed with zesty flavor. Keep carrots in a glass of water to keep them crisp and ready for a fast snack. Add veggies or fruit to the baked goods your family already loves. Blueberry pancakes and carrot muffins are always a big hit — and healthy, too!
- 4 Serve your soups, stews and sauces with extra veggies.** Sneak them in, shredded or cooked, and your family will get a healthy bonus. They may not even notice the difference.
- 5 Get fruity with your peanut butter!** Serve apple slices or grapes with peanut butter, or try a peanut butter and banana sandwich.

EATING OUT TIPS

- Trade the fries for a healthier option like sliced apples or a salad.
- Order a kids’ meal for smaller portions, and resist the urge to super size!

Conversation Starters

What’s your favorite fruit?

What’s your favorite vegetable?

Did you know carrots can actually improve your night vision?

ACTION FOR HEALTHY KIDS 



¡AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES!

Los beneficios de comer más frutas y verduras van más allá de ayudar a mantener un peso saludable. Piense en mejor piel, menos arrugas, dientes y encías más saludables y disminuir el riesgo de enfermedades. Como padres, podemos desempeñar un papel importante en ayudar a nuestras familias a comer más frutas y verduras llenas de vitaminas — al ofrecerlas en casa, aumentando la variedad y la cantidad disponible, y establecer un buen ejemplo al consumirla nosotros mismos. Intente estas ideas creativas para aumentar el consumo de frutas y verduras en su casa.

Saludables Juntos

- 1 Intente hacer raspas o licuados.** Mezcle hielo con fruta, y un poco de yogur o leche baja en grasa y así sus niños pueden “beber su fruta”. Incluso, puede incluir algunas zanahorias discretamente.
- 2 Ponga algunas uvas, plátanos u otras frutas en el congelador.** Estas frutas pueden ser consumidos como paletas de hielo.
- 3 Sirva vegetales crudos con aderezo o alguna salsa.** A su familia le encantarán estos bocadillos llenos de sabor. Mantenga las zanahorias en agua para mantenerlas frescas y crujientes listas para un bocadillo rápido. Agregue vegetales y fruta a los productos horneados que su familia ya disfruta. Panqueques de moras azules, pastelitos de zanahoria son un éxito en la cocina y saludables.
- 4 Sirva sopas, guisados y salsas hechos con vegetales adicionales.** Picados o cocinados, tal vez ni sabrán que están allí y su familia se beneficiará del consumo extra.
- 5 Agregue fruta a su crema de cacahuate.** Sirva trozos de manzana o uvas con crema de cacahuate, o tal vez un sándwich de crema de cacahuate con plátanos.

CONSEJOS PARA COMER FUERA

- Cambie las papas fritas por una opción más sana como trozos de manzana ensalada.
- Pida una comida tamaño de niños para una porción más pequeña y resista pedir porciones más grandes (super-size). Pequeña y resista pedir porciones más grandes (super-size).

Ideas para conversar

¿Cuál es su fruta favorita?

¿Cuál es su vegetal favorito?

¿Sabías que las zanahorias pueden

mejorar tu vista?



Every kid healthy, active and ready to learn

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136