



Eat the Rainbow!

How to boost your child's fruit and vegetable intake

Tips!

- **Keep it colorful.** Try fruits and vegetables of different colors. See if you can eat all colors of the rainbow from fruits & veggies in a week!
- **Mix it 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 and 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 and cucumbers with hummus are great for this!
- **Add fruits and veggies.** Power up baked goods and meals you already love with extra fruits or veggies. Adding peas to pasta or bananas to pancakes make for an easy combo!



Why Eat Them?

- Helps your child grow and develop.
- Supports healthy eating habits for life.





¡Come el arcoíris!

Cómo aumentar el consumo de frutas y verduras de tu hijo

¡Consejos!

- **¡Que sea colorido!** Prueba frutas y verduras de diferentes colores. ¡A ver si puedes comer frutas y verduras de todos los colores del arcoíris en una semana!
- **Varía tus opciones.** Si no encuentras fruta fresca, las frutas enlatadas o congeladas son excelentes alternativas. ¡La fruta congelada es ideal para batidos!
- **¡Asarlos!** Asar las verduras en el horno las hará más dulces. Rocíalas con un poco de aceite, sal y pimienta, y hornéalas. ¡La col rizada y el brócoli quedan genial!
- **¡A mojar, a mojar, hurra!** Córtalos en trozos pequeños para mojar en aderezos bajos en grasa o yogur. ¡Las zanahorias y los pepinos con hummus son ideales para esto!
- **Agrega frutas y verduras.** Dale un toque especial a tus postres y comidas favoritas con frutas o verduras adicionales. ¡Agregar guisantes a la pasta o plátanos a los panqueques es una combinación fácil y deliciosa!



¿Por qué comerlos?

- Ayuda a que su hijo crezca y se desarrolle.
- Promueve hábitos alimenticios saludables para toda la vida.

