



Eating a variety of fruits and vegetables is important for you and your family's health.

Children need to eat at least 3 servings of vegetables and 2-3 servings of fruits every day.

HEALTHY TIPS:

- A diet rich in colorful fruits and vegetables is high in fiber, vitamin A, vitamin C, antioxidants, and folate.
- Frozen or canned fruits and vegetables are convenient and affordable ways to help your family get nutrition when fresh produce is not available. Be sure to look for low to no sodium and no added sugar options.
- Sliced fruit and vegetables make a great grab-and-go snack!
- Kids eat with their eyes. Make their plate colorful and fun!

TIPS FOR INTRODUCING NEW FRUITS AND VEGETABLES:

- **EXPLORE:** Let your child select a new fruit or veggie for everyone to try.
- **START SMALL:** Introduce one food at a time, and offer 1-2 bites to start.
- **TIME IT RIGHT:** Offer new foods when children have a good attitude. Serve them at the beginning of the meal when your child is hungry.
- **NAME IT:** Give foods a fun name. Broccoli can be “little trees”!
- **SET AN EXAMPLE:** If you like it, your child will usually like it, too.
- **NO PRESSURE:** Your child will be more likely to experiment with new foods if it's on their own terms.
- **KEEP TRYING:** It can take many experiences before a child will like a new food, so don't give up. Try serving new veggies with a healthy dip, like low-fat dressing, hummus, or avocado.
- **PAIR IT:** Serve new foods with familiar or favorite foods.

Every fruit and vegetable provides different vitamins and minerals, so mix it up and choose a variety!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



Comer una variedad de frutas y verduras es importante para usted y la salud de su familia.

Los niños necesitan comer por lo menos 3 porciones de verduras y 2-3 porciones de fruta todos los días.

CONSEJOS SALUDABLES:

- Una dieta rica en frutas y verduras coloridas es alta en fibra, vitamina A, vitamina C, antioxidantes, y ácido fólico.
- Las frutas y verduras congeladas o enlatadas son formas convenientes y económicas de ayudar a su familia a obtener nutrición cuando no hay productos frescos disponibles. Asegúrese de buscar opciones bajas en sodio o sin azúcar agregada.
- Las frutas y verduras en rodajas son un excelente bocadillo para llevar!
- Los niños comen con los ojos. ¡Haga que su plato sea colorido y divertido!

CONSEJOS PARA PRESENTAR FRUTAS Y VERDURAS NUEVAS:

- **EXPLORE:** Deje que su hijo seleccione una fruta o verdura nueva para que todos la prueben.
- **COMIENCE CON POCO:** Presente una comida a la vez, y ofrezca 1-2 bocados para comenzar.
- **TIEMPO CORRECTO:** Ofrezca nuevos alimentos cuando los niños tengan una buena actitud. Sírvalos al comienzo de la comida, cuando su hijo tenga hambre.
- **PÓNGALE UN NOMBRE:** Dele a los alimentos un nombre divertido. ¡El brócoli podría ser “arbolitos”!
- **SEA UN EJEMPLO:** Si a usted le gusta, usualmente a su hijo le gustará, también.
- **SIN PRESIÓN:** Es más probable que su hijo experimente con nuevos alimentos si es en sus propios términos
- **SIGA INTENTANDO:** Puede tomar muchas veces antes de que a un niño le guste una comida nueva, así que no se rinda. Intente servir verduras nuevas con una salsa saludable, como un aderezo bajo en grasa, humus, o aguacate.
- **EMPAJEJE:** Sirva alimentos nuevos con comidas familiares o favoritas.

Cada fruta y verdura proporciona diferentes vitaminas y minerales, ¡así que mézclelos y elija una variedad!

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