

PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

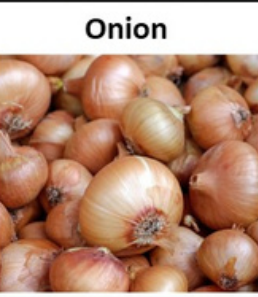



Fruits and Vegetables

Eating fruits and vegetables is a great way to stay healthy during the winter season. Whether they're fresh, canned, or frozen, fruits and veggies are full of vitamins, minerals, antioxidants, and fiber. Introducing preschoolers to fruits and vegetables can help create positive habits for life. Here are some tips to help your preschooler eat more fruits and veggies:

- **Offer fruits and veggies as snacks!** Foods like apples, carrots, and peas are simple, packable snacks.
- **Cut foods to bite-sized pieces to make them more appealing!** Foods like fruit salad, cucumber slices, and baby carrots are easier for preschool-sized mouths to chew.
- **Set a good example!** Eating and sharing healthy foods with your child can encourage them to try more foods.
- **Offer foods multiple times!** It may take several opportunities for a child to try them.
- **Have your child help with shopping and cooking!** Give your child the chance to choose their own fruits and veggies.
- **Offer fruits and veggies early in the meal,** when your child is most hungry.
- **Make it fun!** Try playing Fruit and Veggie BINGO, or use our color pages to encourage your child.



Fruit and Veggie BINGO

<p>Orange</p> 	<p>Radish</p> 	<p>Celery</p> 	<p>Cabbage</p> 	<p>Grapes</p> 
<p>Pineapple</p> 	<p>Banana</p> 	<p>Bell pepper</p> 	<p>Blueberry</p> 	<p>Onion</p> 
<p>Carrots</p> 	<p>Lime</p> 		<p>Broccoli</p> 	<p>Spinach</p> 
<p>Lettuce</p> 	<p>Apple</p> 	<p>Yam</p> 	<p>Peas</p> 	<p>Strawberry</p> 
<p>Tomato</p> 	<p>Cucumber</p> 	<p>Avocado</p> 	<p>Green beans</p> 	<p>Lemon</p> 

Eat these yummy fruits and veggies, and mark the ones you try! Can you get 5 in a row? How many BINGOS can your family get in a week?



Fruit and Veggie Coloring Challenge:

Have your child color in the foods they've tried, then ask them what they'd like to try next. As you eat more fruits and veggies, fill in the color! Can you try every food in the basket?

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

**CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties**

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

Frutas y Verduras

Comer frutas y verduras es una excelente manera de mantenerse saludable durante la temporada de invierno. Ya sean frescas, enlatadas o congeladas, las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Introducir a los niños en edad preescolar a las frutas y verduras puede ayudar a crear hábitos positivos para la vida. Estos son algunos consejos para ayudar a su hijo en edad preescolar a comer más frutas y verduras:

- **¡Ofrezca frutas y verduras como bocadillos!** Los alimentos como las manzanas, las zanahorias y los guisantes son refrigerios simples y empacables.
- **¡Corte los alimentos en pedazos del tamaño de un bocado para hacerlos más atractivos!** Los alimentos como la ensalada de frutas, las rodajas de pepino y las zanahorias pequeñas son más fáciles de masticar para las bocas de niños en edad preescolar.
- **¡Pon un buen ejemplo!** Comer y compartir alimentos saludables con su hijo puede alentarlos a probar más alimentos.
- **¡Ofrezca alimentos varias veces!** Puede tomar varias oportunidades para que un niño los pruebe.
- **¡Haga que su hijo ayude con las compras y la cocina!** Dele a su hijo la oportunidad de elegir sus propias frutas y verduras.
- **Ofrezca frutas y verduras al principio de la comida,** cuando su hijo tiene más hambre.
- **¡Hazlo divertido!** Intente jugar BINGO de frutas y verduras, o use nuestras páginas a color para animar a su hijo.



Fruta y Verdura BINGO

Naranja 	Rábano 	Apio 	Col 	Uvas 
Piña 	Plátano 	Pimiento 	Arándano 	Cebolla 
Zanahoria 	Lima 	FREE 	Brócoli 	Espinaca 
Lechuga 	Manzana 	Batata 	Guisantes 	Fresa 
Tomate 	Pepino 	Aguacate 	Judías verdes 	Limón 

¡Come estas deliciosas frutas y verduras y marca las que pruebes! ¿Puedes conseguir 5 seguidos? ¿Cuántos BINGOS puede obtener su familia en una semana?



Desafío de colorear frutas y verduras:

Haga que su hijo coloree los alimentos que ha probado y luego pregúntele qué le gustaría probar a continuación. A medida que comas más frutas y verduras, ¡rellena el color! ¿Puedes probar todos los alimentos de la cesta?

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y EMPLEADORES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Sitio web:
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

■ Extensión Cooperativa de UC