

Taste the Colors

(to the tune of *This Old Man*)

We love food colored green
Bell peppers and long string beans
Pickles, celery, cucumbers too
All these foods are good for you

Yellow foods are fun to eat
Bananas are a special treat
Squash and corn and lemon wedges, too
All these foods are good for you

We love food colored red
Cherries, apples, jam on bread
Raspberries, tomatoes too
All these foods are good for you

We love food that's orange too
Carrot sticks and orange juice
Cantaloupes and sweet potatoes too
All these foods are good for you

All these foods are fun to eat
Colors make them special treats
Taste the colors one by one
Healthy foods are lots of fun

Eat a Rainbow of Colors

Today we matched colors of fruits and vegetables with the colors of the rainbow.

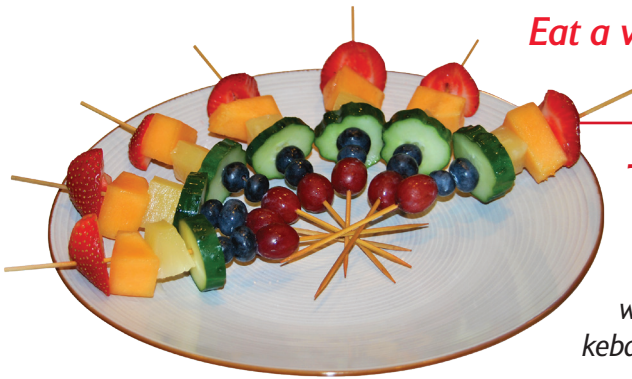
Every fruit and vegetable has different vitamins, minerals, and nutrients.

We should eat a variety of fruits and vegetables every day for the greatest health benefit.



Red	Tomato, Strawberry, Apple
Orange	Sweet Potato, Bell Pepper
Yellow	Banana, Pineapple, Squash
Green	Broccoli, Green Bean, Pear
Blue	Blueberry
Purple	Eggplant, Grape, Plum

Eat a variety of colorful fruits and vegetables.



Today's Taste Test: Fresh Fruit Rainbow Sticks

Your child tasted a rainbow of fruits in the Eat a Rainbow of Colors session. Ask your child which fruits were their favorite. Try different fruits to make your own kebab at home. See instructions below.

INGREDIENTS:

Strawberries, cantaloupe, kiwis OR any fruit of choice
Plastic or wooden coffee straws or stirrers

INSTRUCTIONS:

1. Choose a variety of fruit by color.
2. Dice fruit into small pieces.
3. Have children thread the fruit onto the coffee straws.
4. Have children experiment with different combinations.

FAMILY FUN: Ways to vary your vegetables and to focus on fruits

- Try to eat a different color fruit and vegetable at each meal.
- Take fresh fruit or a crunchy vegetable for a snack.
- Add fruit to yogurt or cottage cheese.
- Make tuna or chicken salad with grapes, pineapple, or grated apples. Throw in chopped onions or celery too.
- Wash and cut up fruits or vegetables and put in plastic baggies to enjoy later, when time is limited.

CREATIVE COOKING IDEAS

Fruit Smoothies

- Add 1/2 cup of spinach or 1/2 cup of sweet potato to your smoothie.
- Smoothies can be made ahead of time and frozen in mini paper cups. Add a popsicle stick for a healthy popsicle.
- These are great for breakfast, snack, or a dessert.

FRUIT SMOOTHIES

Makes 2 servings

Serving Size: 1 cup

Ingredients:

- 1/2 cup fruit
Try strawberries, blueberries, peaches, or bananas.
- 1 cup base
Try low-fat plain yogurt, low-fat plain Greek yogurt, frozen fruit, frozen juice concentrate, or ice cubes.
- 1/2 cup liquid
Try low-fat or fat-free milk, 100% fruit juice, or calcium-fortified soy milk.
- Ice if using fresh fruit

Example:

- 1/2 cup strawberries
- 1/2 cup fat-free milk
- 1 cup low-fat yogurt
- 1/2 cup ice

Instructions:

1. Put all ingredients into blender and mix until smooth.
2. Serve immediately.

Nutrition Info (for example):

Calories 140	Fiber <1g
Fat 2g	Sodium 115mg
Carbohydrate 23g	Protein 8g

KIDS IN THE KITCHEN

Fruit Smoothies

Kids can assist with measuring the ingredients and putting them into the blender.



Visit us at www.ncstepstohealth.org



Steps to Health, NCSU SNAP-Ed



ncstepstohealth

Consuma Un Arco Iris De Colores

Hoy identificamos los colores de las frutas y verduras con los colores del arcoíris.

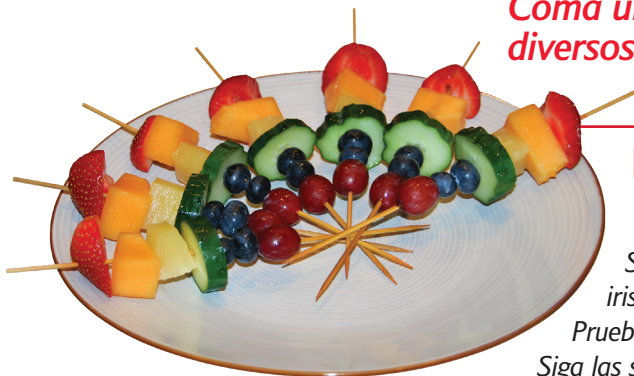
Cada fruta y verdura contiene diferentes vitaminas, minerales y nutrientes.

Debemos comer una variedad de frutas y verduras todos los días para tener una buena salud.



Rojo	Tomate, fresa, manzana
Anaranjado	Camotes, Pimiento morrón
Amarillo	Plátano/banana, piña, calabaza amarilla
Verde	Brócoli, ejote, pera
Azul	Arándano azul
Morado	Berenjena, uva, ciruela

Coma una variedad de frutas y verduras de diversos colores.



Probemos el sabor del día: Palitos Arcoíris de Fruta Fresca

Su niño/a probó esta receta en la sesión "Consuma un arco iris de colores." Pregunte a su niño cuales frutas son sus favoritas.

Pruebe con diferentes frutas para preparar su propia brocheta en casa. Siga las siguientes instrucciones.

INGREDIENTES:

Fresas, Melón, Fruta kiwi O BIEN, cualquier otra fruta de su preferencia
Pajitas para remover el café de plástico o madera

INSTRUCCIONES:

1. Elige frutas de diferente color.
2. Corta las frutas en pedazos pequeños.
3. Haga que los niños ensarten la fruta en las pajitas del café.
4. Permita que los niños experimenten mezclando frutas de diferente color.

DIVERSIÓN FAMILIAR:

Formas de variar sus verduras y centrarse en las frutas

- Trate de comer un color diferente de frutas y verduras en cada comida.
- Tome fruta fresca o una verdura crujiente para un aperitivo.
- Añada fruta al yogur o al queso tipo *cottage*.
- Haga un sándwich con atún o ensalada agregando uvas, piña o manzana rallada. Incluya cebollas picadas o apio.
- Lave y corte fruta o vegetales, y póngalos en bolsas de plástico para disfrutar luego cuando no tenga tiempo para prepararlos.

IDEAS CREATIVAS PARA COCINAR

Licuada De Fruta Y Hielo

- Añada 1/2 taza de espinaca ó 1/2 taza de batata/camote a su licuado.
- Los licuados pueden prepararse antes de tiempo y congelarse en vasitos de papel. Agregue un palito de madera para preparar una paleta de hielo saludable.
- Estos son ideales para el desayuno, como refrigerio o snack o postre.

LICUADO DE FRUTA Y HIELO

Rinde 2 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Ingredientes:

- 1/2 taza con fruta
Use fresas, arándanos azules, duraznos o plátanos/bananos.
- 1 taza de ingrediente base
Use yogur bajo en grasa sin sabor, fruta congelada, concentrado de jugo congelado o cubos de hielo.
- 1/2 taza de líquido
Use leche baja en grasa o sin grasa, 100% jugo de fruta, leche de soya fortificada con calcio.
- Hielo

Por ejemplo:

- 1/2 taza de fresas
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 1/2 taza de hielo

Instrucciones:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licue bien hasta que la consistencia sea suave
2. Sirva de inmediato

Información nutricional (por ejemplo):

Calorías 140
Grasa 2g
Carbohidratos 23g

Fibra <1g
Sodio 115mg
Proteína 8g

AVENTURAS EN LA TIENDA

Licuada De Fruta Y Hielo

Permita a los niños ayudar con las medidas y al poner los ingredientes en la licuadora.



Visite nuestro sitio web en www.ncstepstohealth.org y  Steps to Health, NCSU SNAP-Ed  [ncstepstohealth](https://www.instagram.com/ncstepstohealth)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.