



Focus on Fruits and Vegetables

Choose a variety of fruits and vegetables each day. Fruits and vegetables will help you stay healthy. Most fruits and vegetables are low in fat and calories. They can help with weight control. Eat fruits and vegetables *instead* of higher-calorie foods.

Here are some ways to include fruits and vegetables:

- ◆ Top your cereal with strawberries, peaches, blueberries, or other fruit.
- ◆ Add a variety of fresh, frozen, or canned vegetables to your favorite soup.
- ◆ Add steamed broccoli, green peas, or cauliflower to your pasta.
- ◆ Top your yogurt with some chopped fruit, sliced banana, or berries.
- ◆ Add beans to your salad. For a sweeter taste, you can add chopped apples, pears, or mangoes to your salad.
- ◆ Add tomatoes, cucumbers, onion, lettuce, or other greens to your sandwich.
- ◆ Eat dried fruits for a quick and easy snack. You can also add them to your salad. Note: Dried fruits, such as raisins, should not be given to children under 4 years of age due to possible choking.

Other tips for eating fruits and vegetables:

- ◆ Steam your vegetables. You can use low-fat dressings, herbs, and spices to add flavor.
- ◆ Fruits and vegetables that are canned or frozen are also good choices. Check the label to be sure that these products do not have added sugar, syrup, cream sauces, or butter sauces.
- ◆ Choose whole fruit instead of fruit juices. Whole fruit contains fiber that helps you feel full.

Try new fruits and vegetables. Most food stores and farmers' markets have a variety of fresh fruits and vegetables that are healthy and delicious. Try new kinds of fruits and vegetables. Then, try new ways to prepare them. You will be amazed at how many ways you can serve tasty fruits and vegetables to your family!

How will you add some new fruits and vegetables to your family's meals and snacks?



Here are some recipes to get you started.

Skillet Zucchini with Chopped Tomatoes

- 1 teaspoon margarine
- 1 cup chopped onion
- 4 small zucchini, thinly sliced
- 2 medium tomatoes, chopped
- 1/4 teaspoon black pepper

Directions: In a large nonstick skillet, melt margarine over medium heat; add onions and cook, stirring until onions are softened. Add zucchini and cook for 2 minutes. Add tomatoes and cook for 3 to 5 minutes or until the zucchini is tender-crisp. Season with black pepper.

Makes 4 servings.

Breakfast Sundae

- 2 (8 ounce) containers of fat-free flavored yogurt of your choice
- 1 cup WIC cereal of your choice
- 2 medium, firm bananas, sliced
- 1 cup of mixed fruit of your choice

Directions: In four separate glasses, layer 2 tablespoons each of yogurt, cereal, bananas, and mixed fruit. Repeat layers. Serve immediately.

Makes 4 servings.



1-800-342-3556
www.FloridaWIC.org



WIC is an equal opportunity provider.



Enfóquese en las Frutas y Vegetales

Escoja una variedad de frutas y vegetales cada día. Las frutas y vegetales le ayudarán a mantenerse saludable. La mayoría de las frutas y vegetales son bajos en grasa y calorías. Estos te pueden ayudar a controlar tu peso. Coma frutas y vegetales *en lugar* de alimentos más altos en calorías.

Aquí puede ver algunas formas de incluir frutas y vegetales:

- ◆ Añada frutas tales como fresas, melocotones, arándanos (blueberries) u otra fruta a su cereal.
- ◆ Añada una variedad de vegetales frescos, congelados o enlatados a su sopa favorita.
- ◆ Añada a su pasta, brécol, guisantes verdes o coliflor cocidos al vapor.
- ◆ Añada fruta picada, bananas en ruedas o fresas a su yogurt.
- ◆ Añada frijoles a su ensalada. Para un sabor más dulce, puede añadir manzanas, peras o mangos picados a su ensalada.
- ◆ Añada tomates, pepinillos, cebolla, lechuga u otros vegetales verdes a su emparedado.
- ◆ Coma frutas secas para una merienda rápida. También puede añadirlos a su ensalada. Nota: Las frutas secas como las pasas, no deben ofrecérseles a niños menores de 4 años para evitar el ahogo.

Otras ideas para comer frutas y vegetales:

- ◆ Cocine sus vegetales al vapor. Puede usar aderezos bajos en grasa, hierbas y especias para añadir sabor.
- ◆ Las frutas y vegetales enlatadas o congeladas también son buenos. Asegúrese que la etiqueta diga que a estos productos no se les ha añadido azúcar, sirop, salsas en crema o salsas con mantequilla.
- ◆ Escoja fruta entera en lugar de jugo de frutas. Las frutas enteras contienen fibra que le ayuda a sentirse lleno.

Pruebe nuevas frutas y vegetales. La mayoría de las tiendas de comestibles y mercados tienen una variedad de frutas y vegetales que son saludables y deliciosos. Pruebe nuevas clases de frutas y vegetales. Luego trate nuevas formas de prepararlos. ¡Se asombrará con las diferentes formas que podrá servir frutas y vegetales sabrosos a su familia!

¿Cómo puede añadir algunas frutas y vegetales nuevos a las comidas y meriendas de su familia?



Aquí tiene algunas recetas para comenzar.

Calabacines y Tomates Picaditos a la Sartén

- 1 cucharadita de margarina
- 1 taza de cebolla picadita
- 4 calabacines (zucchini) pequeños, picados bien finos
- 2 tomates medianos, picaditos
- 1/4 cucharadita de pimienta

Direcciones: En una sartén que no se pegue, derrita la mantequilla a fuego mediano; añada las cebollas y cocine hasta que estén blandas. Añada los calabacines y cocine por 2 minutos. Añada los tomates y cocine de 3 a 5 minutos o hasta que los calabacines estén blandos pero crujientes. Sazone con pimienta negra.

Hace 4 porciones

Batido para el Desayuno

- 2 envases (8 onzas) de yogurt sin grasa del sabor preferido.
- 1 taza de cereal de WIC favorito.
- 2 bananas firmes medianos en rebanadas
- 1 taza de frutas mixtas favoritas

Direcciones: En cuatro vasos separados ponga en capas 2 cucharadas de yogurt, cereal, plátano y fruta mixta. Repita las capas. Sirva inmediatamente.

Hace 4 porciones



1-800-342-3556

www.FloridaWIC.org



WIC provee oportunidades iguales a todos.