

Make half your plate fruits and vegetables!

Which OrganWise Guy is happy when half of your plate is fruits and vegetables? That's right, it's Peri Stolic. She needs plenty of fiber to help get the trash out of our digestive system. You can make her job a lot easier if you make a plan to include colorful fruits and vegetables and high-fiber grains on your plate, as well as, drink plenty of water. Remember to eat a variety of fruits and vegetables as they also provide essential vitamins for our bodies. So what do you say.....Let's eat **Five A Day!**



WORD SEARCH

P A S T A F U B
T E K I W I A A
R T B R E A D N
U O A R N S T A
G R L A E E A N
O R A N G E H A
Y A P P L E E L
B C E L E R Y M

Choose colors for Health!



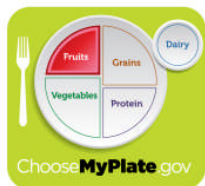
No matter how you get your **Five A Day** be sure to make your plate colorful. Think about a rainbow when you make half your plate fruits and vegetables. Eating fruits and vegetables will give your body more fiber, but it also helps our body in so many other ways. Check it out!

Vitamin A keeps eyes healthy so you can see the board in class.

Vitamin C helps heal those cuts you get when you are outside exercising & keeps those gums and teeth healthy for big smiles.

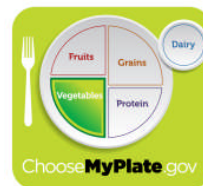
There are so many other vitamins and nutrients that our body needs from fruits and veggies. It is our job to make our OrganWise Guys happy.

Find: Orange, Apple, Carrot, Celery, Kiwi, Banana



Fruit and Vegetable Activity

Fill in the missing letters and circle all the fruit:



- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. C _ r r _ t | 8. _ e l _ r y |
| 2. _ t _ _ w b _ _ r y | 9. B _ n _ n _ |
| 3. C _ n t _ l _ u p e | 10. C _ l _ a r d _ |
| 4. B r _ c _ o l _ | 11. _ u c c h _ n _ |
| 5. S _ u _ s h | 12. _ a t e _ m _ l _ n |
| 6. K _ w _ | 13. B _ u e _ e r r _ |
| 7. O _ a n _ e | 14. E g _ p l _ _ t |

Fun Recipes for Kids

Fun Fruit Kabobs



Preparation time: 15 minutes

Ingredients: 1 apple, 1 banana, 1/3 cup red seedless grapes, 1/3 cup green seedless grapes, 2/3 cup pineapple chunks, 1 cup nonfat yogurt, 1/4 cup dried coconut shredded

Directions: Adult assistance is needed for preparation. You will need a knife, 2 wooden skewer sticks, and a large plate. Prepare the fruit by washing the grapes, washing the apples and cutting them into small squares, peeling the bananas and cutting them into chunks, and cutting the pineapple into chunks, if it's fresh. Put the fruit onto a large plate. Spread coconut onto another large plate. Slide pieces of fruit onto the skewer and design your own kabob by putting as much or as little of whatever fruit you want! Do this until the stick is almost covered from end to end. Hold your kabob at the ends and roll it in the yogurt, so the fruit gets covered. Then roll it in the coconut. Repeat these steps with another skewer.

Serves: 4

Nutrition: 141 calories, 3 g fat, 28 g carbohydrate, 3 g fat, 1 mg cholesterol, 2 g saturated fat, 52 mg sodium, 103 mg calcium, 0.5 mg iron, 3 g fiber

Source: www.kidshealth.org



Behealthy School Kids 

Forsyth County Public Health Dept.

www.forsyth.cc/publichealth

millerya@forsyth.cc e-mail

336.703.3217 office

336.727.8034 fax

Haz que la mitad de tu plato sea de frutas y vegetales!

¿Cual de los chicos de los Órganos Sabios se pone feliz cuando la mitad de tu plato tiene la mitad de frutas y vegetales? Estas en lo correcto, es Peri Stolic Intestino. Ella necesita un gran cantidad de fibra que le ayude a sacar los desperdicios de nuestro sistema digestivo. Tu puedes hacer su trabajo mas fácil si haces un plan para comer frutas de diferentes colores, vegetales y legumbres ricas en fibra. También tienes que tomar una gran cantidad de agua. Recuerda comer de esta variedad por que provee vitaminas esenciales para nuestro cuerpo. Así que dices..... comamos **Cinco Al Día!**



CRUCIGRAMA

A A S T A F U N
N E K I W I A A
A C B R E A D R
Z O A R N S O A
N L B A E E I N
A B A N G E P J
M A N Z A N A A
O N A T A L P O

Encuentra: Naranja, Manzana, Apio, Kiwi, Plátano, Col



Cautela que los Padres Deben Tener, Verduras de la Tienda a su

Refrigerador:

- Cuando vaya a la tienda inspeccione las frutas y vegetales antes de comprarlas y evite comprar las que estén rasgadas por donde puede entrar la bacteria.
- Cuando compre productos ya preparados, seleccione solo artículos que estén almacenados en hielo.
- Asegúrese de revisar cuando se vencen los alimentos.
- Si va manejar mas de una hora a su casa considere tener una hielera para mantener las verduras frescas.
- Sepárelas de otros productos.

Fuente de información:
www.kidshealth.org



Behealthy School Kids 

Departamento de Salud,
Condado Forsyth.
www.forsyth.cc/publichealth
millerya@forsyth.cc e-mail
Oficina 336.703.3217
Fax 336.727.8034

¡Escoge Colores Para la Salud!



No importa como tomes tu **Cinco Al Día** asegurate que tu plato sea colorido. Piensa en un arcoiris cuando llenes la mitad de tu plato de frutas y vegetales. Comiendo este arcoiris le daras más fibra a tu cuerpo y tambien le ayudaras de otras maneras. ¡Echale un vistazo!

Vitamina A Mantiene tus ojos saludables para que veas la pizarra en clase

Vitamina C Ayuda a sanar las cortadas que te haces cuando ejercitas

afuera y mantiene tus encías y dientes saludables para que tengas una gran sonrisa.

Hay muchas otras vitaminas y nutrientes de frutas y vegetales que necesita nuestro cuerpo. Es nuestro deber poner contentos a los Chicos Organos Sabios.



Actividad de Frutas y Vegetales

Llena los espacios vacíos y circula todas las frutas:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Z _ n _ h _ r i _ | 8. _ p i _ |
| 2. _ r _ s a | 9. P _ a _ a n _ |
| 3. M _ l _ n | 10. Re _ o l l _ |
| 4. B r _ c _ l _ | 11. C _ l a b _ z i _ |
| 5. C _ l _ b a _ a | 12. _ a n _ i a |
| 6. K _ w _ | 13. A r _ n _ a n _ s |
| 7. N _ r a _ j _ | 14. B e _ e _ j _ n _ |

Recetas Divertidas para Niños

Brochetas de Frutas



Tiempo de Preparación: 15 minutos

Ingredientes: 1 manzana, 1 plátano, 1/3 taza de uvas rojas y 1/3 de uvas verdes sin semillas, 2/3 taza de trocitos de piña, 1 taza de yogurt sin grasa, 1/4 taza de coco seco rallado.

Instrucciones: se necesita la asistencia de un adulto para la preparación. Se necesita un cuchillo, 2 palillos grandes de madera, y un plato grande. Lava la fruta y cortala en cuadros y trocitos, pela los plátanos y córtalos en rodajas. Corta la piña en trocitos si es que es fresca. Poner la fruta en el plato. Extienda el coco en el plato grande. Incruste piezas de fruta en un palillo y diseña tu brocheta a tu gusto ya sea con o sin mucha fruta! Sujeta tu brocheta y pásala por el yogurt para cubrir toda la fruta. Después pásala por el coco rallado. Repite este paso para hacer otra brocheta.

Porciones: 4

Nutrición: 141 calorías, 3 g grasa, 28 g carbohidratos, 3 g grasa, 1 mg colesterol, 2 g grasa saturada, 52 mg sodio, 103 mg calcio, 0.5 mg hierro, 3 g fibra

Fuente de información: pagina web www.kidshealth.org