



## Peri Stolic the Intestine wants you to Focus on Fruits!



We all know that one of the OrganWise Guys rules to follow is to eat foods that are *high-fiber*. Fruits and vegetables help Peri Stolic do her job to get rid of all the trash out of the body that we don't need. When we make half of our plate fruits and vegetables we are focusing on fruits. There are many different fun ways to eat fruit: fresh, canned, frozen, or dried. For tips to help you eat fruits go to: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits.html>

Volume 7, Edition 2

December 2013

### WORD SEARCH

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

Find: Water, Fruit, Pancreas, Kiwi



## Why should we stay away from so much junk food?

What is Peter the Pancreas' favorite sweet treat? Fruit. He wants us to stay away from all the junk food like potato chips, soda, and honey buns. The pancreas is a long flat gland in your belly that helps you digest food and makes insulin. Your body needs insulin because it helps sugars make it to your bloodstream so your body gets the energy it needs. If your body doesn't make insulin it's called Type 1 Diabetes. If insulin doesn't work in your body it's called Type 2 Diabetes. This can cause too much sugar to get in your blood and can cause you to get sick. Make sure to eat foods that are good for you like fruits and whole grains, limit fast foods and sugary drinks, and get plenty of exercise so you keep Peter the Pancreas healthy and he doesn't go crazy from all that sugar!

Source: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



## Cutting back sugars for your kids:

- The key to keep sugar consumption in check is moderation.
- Serve food that is high in nutrients and low in sugar like fruits.
- Eliminate soda and other sugar-sweetened beverages
- Instead of soda and juice, serve low-fat milk, 100% fruit juice, and water
- Although there is no added sugars in 100% fruit juice, the calories from natural sugars found in fruit juice can add up.
- The American Academy of Pediatrics recommends limiting juice intake to 4-6 ounces for kids under 7 yrs. old and no more than 8-12 ounces for kids and teens.

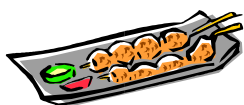
Source: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

## Name that Fruit Activity

Label the pictures of the fruit using the list below:



Kiwi  
Banana  
Pear  
Strawberry  
Apple



## Fun Recipes for Kids Fun Fruit Kabobs

**Preparation time:** 15 minutes

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

**Directions:** Prepare the fruit by washing the grapes, washing the apples and cutting them into chunks, and cutting the pineapples into chunks, if it's fresh. Put the fruit onto a large plate. Spread coconut onto another large plate. Slide the 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.

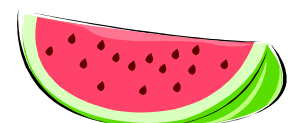
**Serves:** 4

**Serving size:** 1 kabob

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

**Variations & Suggestions:** Try rolling your kabob in granola, nuts, or raisins, use your imagination

Source: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



Behealthy School Kids  
Forsyth County Public Health Dept.

[www.forsyth.cc/publichealth](http://www.forsyth.cc/publichealth)  
millerya@forsyth.cc e-mail  
336.703.3217 office  
336.727.8034 fax



## Peri Stolic, Intestino ¡quiere que te enfoques en las frutas!

Todos sabemos que una de las reglas de los Chicos Órganos Sabios es de comer alimentos *altos en fibra*. Las frutas y vegetales ayudan a Peri Stolic a hacer su trabajo al deshacerse de desechos que no necesitamos en nuestro cuerpo. Cuando ponemos en la mitad de nuestro plato frutas y vegetales, nos enfocaremos en las frutas. Hay muchas diferentes maneras de comer fruta: fresca, en lata, congelada o seca. Para Consejos de como comer frutas ve a la pagina de Internet: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits.html>

## ¿Porque no debemos comer comida chatarra tan seguido?

¿Cual es el deleite dulce y favorito de Pedro Páncreas? La Fruta. El quiere que nos mantengamos alejados de la comida chatarra, tales como papitas, sodas y panecillos demasiados dulces. El páncreas es una glándula larga y plana en tu estomago que ayuda a digerir tus alimentos y también produce insulina. Tu cuerpo necesita insulina porque ayuda al azúcar llegar a tu torrente sanguínea, para que tu cuerpo reciba la energía que necesita. Si tu cuerpo no llega a producir insulina, esto se le llama Diabetes tipo1 Si la insulina no funciona en tu cuerpo se le llama Diabetes tipo 2. Esto puede causar tener mucha azúcar en tu sangre y enfermarte. Asegúrate de comer alimentos que son buenos para ti, tales como frutas y granos enteros, limita la comida chatarra y bebidas muy dulces, y ¡haz suficiente ejercicio para mantener a Pedro Páncreas saludable a que no se vuelva loco por toda esa azúcar!

Cortesía de: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

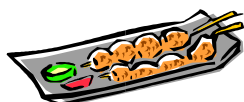


## Actividad, ¿Que Fruta es?

Etiqueta las imagenes de las frutas usando la lista



Kiwi  
Platano  
Pera  
Fresa  
Manzana



## Recetas Divertidas Para Niños Palillos de Fruta

**Tiempo de Preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:** 1 manzana, 1 plátano, 1/3 tza de uvas rojas sin semilla, 1/3 tza de uvas verdes sin semilla, 2/3 tza de piña en cuadros, 1 tza de yogur descremada, ¼ tza de coco rayado de bolsita

**Instrucciones:** Prepare la fruta, lave las uvas, después las manzanas y piña cortándolas en cuadros, corte el plátano, si la fruta es fresca póngala en un plato grande. Esparcir el coco en otro plato plano. Deslizar la fruta en un palillo largo, ¡ haciendo su propio diseño agregue la fruta que desee ! Haga esto hasta que el palillo este lleno, después cubra la fruta con yogur y pase por el coco rayado.

**Sirve:** 4

**Porción:** 1 Palillo

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

**Variaciones y Sugerencias:** Puede pasar su palillo por granola, nueces, o pasas, use su imaginación.

Cortesía de: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

Volumen 7, Edición 2

Diciembre 2013

### WORD SEARCH

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

**Find:** Agua, Fruta, Uvas  
Pancreas, Kiwi



## Reduciendo el azúcar para los niños:

- La llave para el consumo del azúcar es la moderación.
- Sirva alimentos altos en nutrientes /poca en azúcar.
- Elimine la soda y otras bebidas con azúcar
- En lugar de soda y jugo , sirva leche baja en grasa , jugos 100% de fruta y agua
- Aunque no agregan azúcar en los jugos 100% de fruta, las calorías naturales encontradas en estos jugos se van acumulando.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar los jugos de 4-6 onzas para los niños menores de 7 años de edad y no mas de 8-12 onzas niños mas grandes y adolescentes

Cortesía de:

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

