



Dear Parent,

This week, your child is learning about the importance of trying new fruits and vegetables. Getting your child to eat a new food is not always easy. Here are some tips for making meal times fun and healthy.

- ◆ **Do a taste test**—Choose a new fruit or vegetable and have your child describe the color, shape, feel, smell, sound, and taste.
- ◆ **Encourage at least “one bite”**—But hold back from forcing your child to taste.
- ◆ **Try, try again**—Many children need to try a new food 6-7 times before they like it. Don’t give up!

Serving fruit and vegetables in a new way can make meal time more fun. Try out our recipe for *Apple Cole Slaw* below!

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Apple Cole Slaw

Ingredients:

- 1 small head green or red cabbage (about 3 cups shredded)
- 2 medium red apples
- 1 large carrot
- 2 medium scallions
- 1/3 cup light mayonnaise
- 1/3 cup unpacked brown sugar
- 2 tablespoons lemon juice (fresh or bottled)

Directions:

1. Wash all produce. Finely chop or shred cabbage. Core apples and chop into bite-size pieces. Grate carrot. Finely chop scallions.
2. In a large bowl, combine cabbage, apple, carrot, and scallions.
3. In a small bowl, beat together mayonnaise, brown sugar, and lemon juice. Pour dressing over salad and mix well.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email nutrition@etal.uri.edu



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a está aprendiendo sobre la importancia de probar frutas y verduras nuevas. Convencer a su hijo/a probar un alimento nuevo a veces no es fácil. Aquí hay unos consejos para hacer divertida y sana la hora de comer.

- ♦ **Hacer una degustación**—Escoja una fruta o verdura nueva y pida a su hijo/a describir su color, su forma, su olor, su sonido y su sabor.
- ♦ **Animarle a probar al menos un poco**—Pero no obligue a su hijo/a a comer.
- ♦ **Probar otra vez**—Muchos niños tienen que probar un alimento nuevo 6-7 veces antes de que le guste. ¡No pierda la esperanza!

Haz la hora de comida más divertida sirviendo frutas y verduras de una nueva manera. Pruebe la receta más abajo para *Ensalada de Manzana y Repollo*.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Ensalada de Manzana y Repollo

Ingredientes:

- 1 cabeza pequeña de repollo (3 tazas rallado)
- 2 manzanas rojas
- 1 zanahoria grande
- 2 cebolletas medianas
- 1/3 taza mayonesa baja en grasa
- 1/3 taza azúcar morena
- 2 cucharadas jugo de limón (fresco o embotellado)

Preparación:

1. Lave todos los productos agrícolas. Corte bien o ralle el repollo. Quite los corazones de las manzanas y corte en trocitos. Ralle la zanahoria. Corte bien las cebolletas.
2. En un tazón, combine el repollo, las manzanas, la zanahoria y las cebolletas.
3. En una taza, mezcle la mayonesa, el azúcar y el limón. Eche la mayonesa sobre la ensalada y mezcle bien.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI o email nutrition@etal.uri.edu