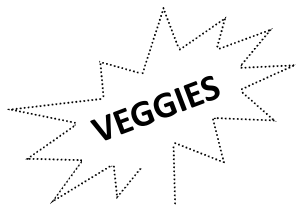




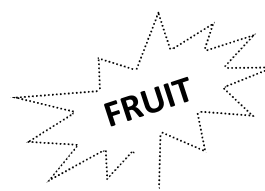
Dear Parent,

This week, your child is starting to learn about the importance of eating a variety of fruit and vegetables. Because each color group gives our bodies different nutrients, it is important to make sure your child eats from all parts of the rainbow.

The focus of this week's learning is **red** fruit and vegetables. The foods in this group promote a healthy heart and a sharp memory. Here are some good choices:



- ◆ Red tomatoes
- ◆ Beets
- ◆ Red peppers
- ◆ Red potatoes



- ◆ Watermelon
- ◆ Strawberries
- ◆ Red Apples
- ◆ Red Grapes

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Strawberry Smoothies



### Ingredients:

- 1 cup frozen strawberries
- 1 ripe banana
- 1/2 cup low fat vanilla yogurt
- 1 cup 100% orange juice

### Directions:

1. Put all ingredients into a blender.
2. Blend for 1 minute and serve.

Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI or email [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu)



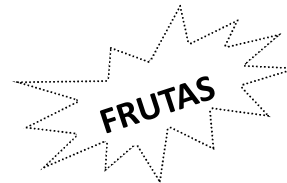
Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a está al principio de aprender sobre la importancia de comer una variedad de frutas y verduras. Porque cada grupo de colores les da a nuestros cuerpos nutrientes específicos, asegúrese que su hijo/a come de todas partes del arco iris.

El foco de esta semana es las frutas y verduras **rojas**. Los alimentos en este grupo mantienen un corazón sano y una buena memoria. Aquí hay un buen surtido:



- ◆ Tomate rojo
- ◆ Remolacha
- ◆ Pimiento rojo
- ◆ Papa roja



- ◆ Sandía
- ◆ Fresas
- ◆ Manzana roja
- ◆ Uvas rojas

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Batidos de Fresa



### Ingredientes:

- 1 taza fresas congeladas
- 1 banana, madura
- 1/2 taza yogur vainilla, bajo en grasa
- 1 taza jugo de naranja, 100% natural

### Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue por 1 minuto y sívalos.

**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

**Llame al 1-877-FOOD-URI o email [nutrition@etal.uri.edu](mailto:nutrition@etal.uri.edu)**