



Dear Parent,

This week, your child is learning about healthy eating in school. Your child has been asked to eat more fruits and vegetables and to persuade family members to do the same.

Fruit and vegetables are an important part of a healthy diet. They are loaded with vitamins and minerals that keep our heart, brain, eyes, skin, and immune system healthy. They also contain fiber, which is good for digestion. Unfortunately, only 23% of youth in Rhode Island eat the recommended daily amounts of fruit and vegetables.

Did you know that children need to eat 2 cups of fruit and 2 cups of vegetables every day? Give your family a veggie boost by trying out the *Creamy Cucumber Dip* recipe below.

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Creamy Cucumber Dip

Ingredients:

- $\frac{1}{3}$ cup mayonnaise
- $\frac{2}{3}$ cup nonfat plain yogurt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon dill weed
- $\frac{1}{2}$ teaspoon celery salt
- $\frac{1}{3}$ cup finely chopped cucumber
- Veggies for dipping, such as carrot sticks, cherry tomatoes, or pepper strips

Directions:

1. Put all ingredients in a bowl and mix well.
2. Serve with a variety of vegetables, or use as a salad dressing!
3. Store leftovers in the refrigerator.

Questions about nutrition?

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



Estimado Padre,

En la escuela esta semana, su hijo/a está aprendiendo a como comer saludable. Se le ha preguntado a su hijo/a que coma mas frutas y verduras y a convencer a su familia hacer lo mismo.

Las frutas y las verduras son importantes para una dieta saludable. Tienen muchas vitaminas y minerales para mantener sano el corazón, el cerebro, los ojos, la piel y el sistema inmunológico. Ellas también tienen la fibra dietética, que facilita la digestión. Desafortunadamente, sólo 23% de la juventud en Rhode Island come la cantidad diaria recomendada de las frutas y las verduras.

¿Sabía usted que los niños deben comer 2 tazas de fruta y 2 tazas de verduras cada día? Dé a su familia unas verduras extras con la receta más abajo para *Salsa Cremosa de Pepino*.

Saludos,

Salsa Cremosa de Pepino

Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$ taza mayonesa
- $\frac{2}{3}$ taza yogur natural, descremado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita eneldo ('dill') seco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita sal de apio ('celery salt')
- $\frac{1}{3}$ taza pepino picado
- Vegetales para servir, como palitos de zanahoria, tomatitos cherry o rebanadas de pimiento

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en una taza y mezcle bien.
2. Sírvala con una variedad de vegetales, o úsela como una vinagreta para la ensalada.
3. Guarde las sobras en la refrigeradora.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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