



Dear Parent,

This week, your child has been participating in fun activities while learning about fruit and vegetables. Here are some tips to remember when it comes to getting your family to eat more of these healthy foods:

- ◆ **Serve new foods more than once**—your child’s taste preferences will grow and change as quickly as they do! It may take 6-7 times before they like a new food.
- ◆ **Make fruit and veggies fun**—set up a “salad bar” at home or send your child on a fruit and vegetable scavenger hunt at the grocery store.
- ◆ **Be a good role model**—show your child that you enjoy vegetables by taking an extra helping at dinner or saying how delicious they are!

Sincerely,

The URI SNAP-education Program

Easy Apple Crisp

Ingredients:

- 1 cup brown sugar
- $\frac{1}{4}$ cup water
- $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon
- 6 large apples, peeled and sliced
- $\frac{3}{4}$ cup flour
- $\frac{1}{2}$ cup uncooked rolled oats (not instant)
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- 2 tablespoons butter

Directions:

1. Preheat oven to 375°F.
2. Combine $\frac{1}{2}$ cup sugar, water, and cinnamon in bottom of small baking pan.
3. Spread apple slices in pan.
4. In a separate bowl, combine remaining sugar, flour, oats, salt, & butter. Using pastry knife or 2 knives, cut until crumbly
5. Spread mixture over apples and pat smooth.
6. Bake at 375 °F. for 40-50 minutes, until apples are tender and crust is browned. Serve hot.

Questions about nutrition?

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



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a ha participado en unas actividades divertidas mientras aprende sobre la fruta y las verduras. Aquí hay unos consejos para usted en cuanto a ayudar a su familia a comer más de estos alimentos saludables:

- ◆ **Servir los nuevos alimentos más que una vez**—las preferencias de su hijo/a siguen madurando y cambiando tan rápidos como él/ella. Tal vez toma 6-7 pruebas antes de que al niño le guste un alimento nuevo.
- ◆ **Divertirse con la fruta y las verduras**—monte un “salad bar” en casa o tenga una búsqueda para frutas y verduras con su hijo/a en el supermercado.
- ◆ **Sea un buen ejemplo**—demuestre su entusiasmo para las verduras comiendo dos porciones en la cena o diciendo ¡qué deliciosas están!

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Postre Sencilla de Manzanas

Ingredientes:

- 1 taza azúcar morena, dividida
- $\frac{1}{4}$ taza agua
- $\frac{1}{2}$ cucharadita canela
- 6 manzanas grandes, peladas y en rodajas
- $\frac{3}{4}$ taza harina
- $\frac{1}{2}$ taza avena (no instantánea)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita sal
- 2 cucharadas mantequilla

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Combine $\frac{1}{2}$ taza azúcar, agua y canela en el fondo de un fuente pequeño para el horno. Ponga las rodajas de manzana por encima.
3. En un tazón, combine la azúcar que sobra, la harina, la avena, sal y mantequilla. Mezcle con 2 cuchillos.
4. Ponga la mezcla sobre las manzanas.
5. Hornee a 375°F por 40-50 minutos, hasta las manzanas estén tiernas y la tapa esté dorada. Sírvalo caliente.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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