

Dear Parent,

In the United States, children see thousands of food advertisements every year, with most of the marketing dollars promoting unhealthy foods like fast food, candy, and sugary snacks and drinks. These ads are found on TV, the internet, and grocery store displays.

Encourage your family to think critically about the information they see in advertisements. Remember that the advertiser's main goal is to get you to buy their product, not to keep you healthy!

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

## Berry Banana Smoothies

### Ingredients:

- $\frac{1}{2}$  cup frozen blueberries
- $\frac{1}{2}$  cup frozen strawberries
- 1 ripe banana
- 1 cup low fat vanilla yogurt
- 1 cup low fat milk
- 6 ice cubes

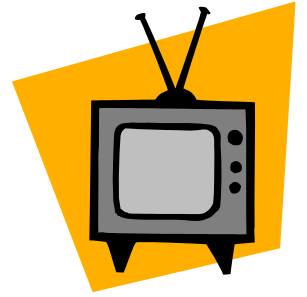
### Directions:

1. Add all ingredients to a blender and blend for 30 seconds.
2. Serve and enjoy!



**Questions about nutrition?**

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



Estimado Padre,

En los Estados Unidos, los jóvenes ven miles de anuncios para la comida cada año. Casi todo el dinero para el mercadeo se usa para promocionar los productos poco saludables, como la comida rápida, los caramelos y las meriendas y bebidas azucaradas. Se encuentra estos anuncios en la televisión, el internet y los escaparates de tienda.

Anime a su familia a estar analítica en cuanto a la información en los anuncios. No se olvide de que el objetivo principal de las empresas del mercadeo es convencer a la gente a comprar sus productos, ¡no ayudarle a ser sano!

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

## Batidos de Bayas y Banana

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  taza arándanos (blueberries) congelados
- $\frac{1}{2}$  taza fresas congeladas
- 1 banana madura
- 1 taza yogur vainilla, bajo en grasa
- 1 taza leche descremada
- 6 cubitos de hielo

### Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licue por 30 segundos.
2. Sirva y disfrute.



**¿Alguna pregunta sobre la nutrición?**

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