



Dear Parent,

This week, your child has been doing 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

Apple Cole Slaw

Ingredients:

- 1 small head of cabbage (about 3 cups shredded)
- 2 medium red apples
- 1 large carrot
- 2 medium scallions
- ½ cup light mayonnaise
- ½ cup unpacked brown sugar
- 2 tablespoons lemon juice

Directions:

1. Wash all produce. Finely chop or shred cabbage. Core apples and chop into bite-size pieces. Grate carrot. Finely chop scallions. Combine all in large bowl.
2. In small bowl, beat together mayonnaise, 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 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

Ensalada de Manzana y Repollo

Ingredientes:

- 1 cabeza pequeña de repollo (unas 3 tazas ralladas)
- 2 manzanas rojas medianas
- 1 zanahoria grande
- 2 cebolletas medianas
- $\frac{1}{3}$ taza mayonesa baja en grasa
- $\frac{1}{3}$ taza azúcar morena
- 2 cucharadas jugo de limón

Preparación:

1. Lave todas las verduras. Corte bien o ralle el repollo. Quite los corazones de las manzanas y córtelas en trocitos. Ralle la zanahoria. Corte las cebolletas en trocitos. Combine todo en un tazón.
2. En una taza mezcle la mayonesa, el azúcar y el limón. Combine la ensalada con la mayonesa y mezcle bien.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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