

Dear Parent,

This week, your child has been recording the fruits and vegetables he or she eats in a food diary. We have also discussed the importance of having fiber in their diets.

To encourage your child to eat more fruit, think about variety. Buy fruits in season when they may be less expensive and at their peak flavor. Buy fruits that are dried, frozen and canned (in water or 100% juice) as well as fresh, so that you always have a supply on hand. By making most of your choices whole or cut-up fruit, rather than juice, you will get the benefits of adding fiber to your diet. Set a good example for your children by eating fruit every day with meals or as snacks. Try our *Strawberry Banana Smoothie* recipe this week!

Sincerely,

The URI SNAP-Education Program



Strawberry Banana Smoothies

Ingredients:

- 1½ cups frozen strawberries
- 1 ripe banana
- 1 cup low fat vanilla yogurt
- 1 cup orange juice

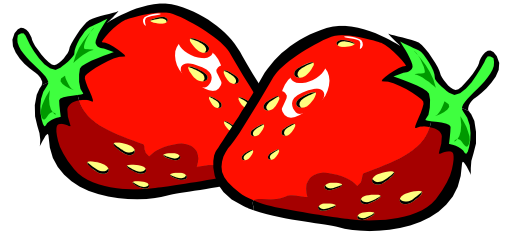
Directions:

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



Questions about nutrition?

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



Estimado Padre,

Esta semana, su hijo/a ha estado anotando las frutas y verduras que come en un diario de alimentos. También hemos discutido la importancia de la fibra en su dieta.

Para animar a su hijo/a a comer más fruta, piense en la variedad. Compre las frutas en temporada cuando están menos caros y tienen mejor sabor. Compre las frutas secas, congeladas y enlatadas (en agua o jugo 100% natural) además que las frescas, para que siempre tenga algunas en casa. Elegir frutas enteras o cortadas más que el jugo le da los beneficios de añadir la fibra a su dieta. Darle ejemplo a sus hijos y coma fruta todos los días con la comida o como snack. Prueba la receta para *Batidos de Fresa y Banana* esta semana.

Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education



Batidos de Fresa y Banana

Ingredientes:

- 1½ taza fresas congeladas
- 1 banana madura
- 1 taza yogur vainilla, bajo en grasa
- 1 taza jugo de naranja

Preparación:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licue por un minuto.
2. Sirva y disfrute.



¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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