

Dear Parent,

This week, your child is learning about fruit in school.

Fruit is an important part of a healthy diet, yet most of us do not eat enough throughout the week. Aim for your child to get 2 cups of fruit every day. Fresh, frozen, or canned in juice—they're all good choices!

Here are a few ideas for how to get your child to eat more fruit:

- ◆ **Breakfast**—Add sliced banana or berries to cold or hot cereal.
- ◆ **Lunch**—Pack a bunch of grapes or an orange instead of chips.
- ◆ **Dinner**—Follow the meal with a fresh fruit salad.
- ◆ **Snacks**—Try out the recipe below for *Apple Smiles*!

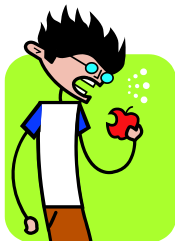
Sincerely,

The URI SNAP-Education Program

Apple Smiles

Ingredients:

1 red apple
3 tablespoons peanut butter
About $\frac{1}{4}$ cup raisins

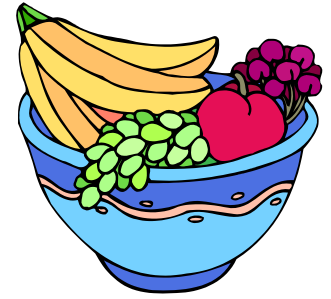


Directions:

1. Rinse, core, and cut apple in half.
2. Cut each apple half into 8 slices.
3. Spread peanut butter on one side of each slice.
4. Place 4 raisins on top of peanut butter on one apple slice. Top with another slice and press together to make a "smile."
5. Repeat with remaining ingredients.

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 sobre la fruta.

La fruta forma una parte importante de una dieta saludable, pero la mayoría de nosotros no come bastante durante toda la semana. Su hijo/a debe comer 2 tazas de fruta cada día. Fresca, congelada o enlatada en jugo natural—todas son buenas opciones.

Aquí hay unos consejos para ayudar a su hijo/a a comer más fruta:

- ◆ **Desayuno**—Echar rodajas de banana o fresas en los cereales fríos o cocidos.
- ◆ **Almuerzo**—Poner un racimo de uvas o una naranja en vez de los chips en la lonchera.
- ◆ **Cena**—Escoger una ensalada de frutas frescas como postre.
- ◆ **Meriendas**—Probar la receta más abajo para las *Manzanas Alegres*.

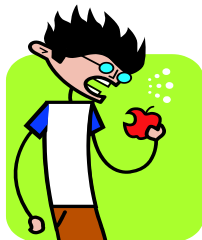
Saludos,

El Programa de URI SNAP-Education

Manzanas Alegres

Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 3 cucharadas mantequilla de maní
- $\frac{1}{4}$ taza uvas pasas



Preparación:

1. Lave y quite el corazón de la manzana.
2. Pártala por la mitad, y cada mitad en 8 rodajas.
3. Unte un lado de cada rodaja con la mantequilla de maní.
4. Ponga 4 pasas encima de la mantequilla de maní en una rodaja. Ponga otra rodaja y apriételas para hacer un "sonríe".
5. Repita con los ingredientes que sobran.

¿Alguna pregunta sobre la nutrición?

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