

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications

Unit 7: Fruits and Veggies

About Parent Engagement

Engaging with families in after school time is associated with increased family involvement in children's education and school, improved relationships between parents and children, and improved implementation and outcomes for afterschool programs*.

This Parent Communication packet contains Parent Engagement Activities, a Newsletter Article, and an Email Message for you to use with each Food & Fun unit. These tools are intended to help you connect with and educate parents on the key messages in Food & Fun.

It is important to engage parents on a regular basis in a variety of ways. Here are some ways that programs have engaged parents at after school:

- Have a conversation with parents at pick up
- Create a bulletin board with the key messages from each Food & Fun unit
- Involve parents in daily physical activities and snack time
- Hold regularly scheduled events each month, like a parent's night

**Focus on Families! How to Build and Support Family-Centered Practices in After School. A Joint Publication of: United Way of Massachusetts Bay, Harvard Family Research Project, and Build the Out-Of-School Time Network.*

Parent Engagement Activities

Experiment and be creative- come up with your own ideas or modify the activities below to engage parents at your after school program!

- **Plan a potluck!** Invite parents to participate in a fruit and veggie potluck. Ask parents to bring their favorite fruit or veggie dish to share with other parents and children. Ask them to bring copies of the recipe for other parents so they can make the dish at home.
- **Offer fruits and veggies at pick-up.** Put a bowl of fruits or veggies by the sign-out book for parents to grab when they pick up their kids from afterschool.

For more information, visit www.foodandfun.org.

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit "Provided by Harvard School of Public Health Prevention Research Center on Nutrition and Physical Activity and YMCA of the USA."

FRUITS AND VEGETABLES FOR BETTER HEALTH

An old saying is "An apple a day keeps the doctor away." However, most children (and adults!) in the U.S. are not eating the recommended 5 servings of fruits and vegetables each day. Serve a fruit or vegetable at every meal and snack so kids get their 5 fruits and veggies every day!

This month your child will explore a rainbow of fruits and vegetables in the (*insert program name*) after school program.

The key messages for parents are:

- Go for Five! Eat 5 or more fruits and vegetables (combined) each day.
- Serve a variety of fruits and vegetables in different colors.
- Be a healthy role model for your child by eating fruits and vegetables.

The key messages for kids are:

- Go for Five! Eat 5 or more fruits and vegetables (combined) each day.
- Try to eat a fruit or a vegetable with every meal and snack.
- Fruits and vegetables come in lots of colors. Try to eat as many different colors as you can.

Our goal is to help children enjoy fruits and vegetables through taste testing and other fun food-related activities.

Fruits and vegetables are important because they provide vitamins, minerals and fiber. A diet high in fruits and vegetables can help kids grow and fight illness. It also protects against heart disease, stroke, high blood pressure and some cancers. The fiber and water in fruits and vegetables help you feel full.

How can you get more fruits and vegetables into your family's diet? The key is to make the foods available, and to model healthy habits yourself.

Tips for success:

- **Serve fruits and vegetables with every meal and snack.** Even if your kids don't always eat them, make them an option every time. Don't forget to send them to school for snacks and lunches!
- **Involve your kids.** Get your kids to help in cooking and planning meals. They are more likely to try new foods if they help out!

- **Role model.** Serve and eat a variety of fruits and vegetables at every meal and snack. Kids learn good habits from their parents!
- **Start early.** Introduce fruits and vegetables to children early in life. Continue serving them often.
- **Be prepared.** Have a supply of cut up, prepared fruits and vegetables in the refrigerator for snack. Store them in clear containers at eye level.
- **Trade up.** Ask for a salad instead of fries when eating out.
- **Don't overdo the juice.** Serving 100% fruit juice doesn't substitute for whole fruit. Limit 100% juice to 4 ounces per day.

Remember, as a parent, you are the most important person for deciding what to serve at each meal. Set a good example by eating and serving fruits and vegetables every day. For more information and great recipe and snack ideas, check <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>.

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

[Side Bar]

Fruits and veggies make tasty and easy snacks!

- Baby carrots and hummus
- Celery sticks with peanut butter and raisins
- Whole grain crackers with tomato slices and cheese
- Corn tortillas with beans, cheese, and salsa
- Dried fruits like raisins, pineapple, and apricots with nuts and sunflower seeds

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Healthy Habits Power Tips— Get your 5 servings of fruits and veggies!**

Dear *(insert program name)* Parents,

This month your child will explore a rainbow of fruits and vegetables in the *(insert program name)* after school program.

The key messages for parents are:

- Go for Five! Eat 5 or more fruits and vegetables (combined) each day.
- Serve a variety of fruits and vegetables in different colors.
- Be a healthy role model for your child by eating fruits and vegetables.

The key messages for kids are:

- Go for Five! Eat 5 or more fruits and vegetables (combined) each day.
- Try to eat a fruit or a vegetable with every meal and snack.
- Fruits and vegetables come in lots of colors. Try to eat as many different colors as you can.

Our goal is to help children enjoy new fruits and vegetables through taste testing and other fun food-related activities.

You can support this goal by reinforcing the key messages at home, and by following these **Healthy Habits Power Tips**:

- **Serve fruits and vegetables with every meal and snack.** Even if your kids don't always eat them, make them an option every time. Don't forget to send them to school for snacks and lunches!
- **Involve your kids.** Get your kids to help in cooking and planning meals. They are more likely to try new foods if they help out!
- **Role model.** Serve and eat a variety of fruits and vegetables at every meal and snack. Kids learn good habits from their parents!
- **Start early.** Introduce fruits and vegetables to children early in life. Continue serving them often.
- **Try canned and frozen and canned fruit and veggies.** They are low in price and easy to prepare. Choose fruit canned in 100% juice and canned vegetables low in salt.
- **Trade up.** Ask for a salad instead of fries when eating out.
- **Don't overdo the juice.** Serving 100% fruit juice doesn't substitute for whole fruit. Limit 100% juice to 4 ounces per day.

Want to learn more? For information on the health benefits of fruits and vegetables, go to <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>. Click on <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/> for fruit and vegetable recipes, games for kids, and health information.

For more on keeping your family healthy, visit www.foodandfun.org.

Food & Fun Afterschool 2nd Edition

Parent Communications- Spanish

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard School of Public Health Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."

FRUTAS Y VERDURAS PARA UNA MEJOR SALUD.

Hay un refrán que dice, "A diario una manzana, es cosa sana". Sin embargo, la mayoría de los niños (y los adultos) en los EEUU no comen las 5 porciones diarias recomendadas de frutas y verduras. Sirva una fruta o verdura con cada comida y merienda para que los niños consuman sus 5 frutas y verduras diarias.

Este mes su hijo/a explorará un arco iris de frutas y verduras en el programa después de clases (insert program name).

Los mensajes claves para los padres son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Sirva una variedad de frutas y verduras de distintos colores.
- Sea un buen modelo de conducta saludable para sus hijos comiendo frutas y verduras.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trate de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- Las frutas y verduras vienen en muchísimos colores. Trate de comer los más colores distintos que pueda.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a disfrutar de las frutas y verduras mediante pruebas de sabor y otras actividades divertidas relacionadas con los alimentos.

Las frutas y verduras son importantes porque contienen vitaminas, minerales y fibra. Una dieta alta en frutas y verduras puede ayudar a los niños a crecer y combatir enfermedades. También ofrece protección contra las enfermedades cardíacas, ataques cerebrovasculares, alta presión y algunos tipos de cáncer. La fibra y el agua de las frutas y verduras también ayudan a sentirse lleno.

¿Cómo agregar más frutas y verduras a la dieta de su familia? La clave es tener los

alimentos disponibles y ser un buen modelo de conducta de hábitos saludables.

Consejos para tener éxito

- **Sirva frutas y verduras con cada merienda y comida.** Aunque sus hijos no siempre las coman, sívalas como opción en toda oportunidad. No olvide incluirlas en las meriendas y almuerzos para la escuela.
- **Interese a sus hijos.** Invite a sus hijos a ayudar a preparar y cocinar las comidas. Es más probable que prueben las comidas nuevas cuando ayudan.
- **Sea un buen modelo.** Sirva y coma una variedad de frutas y verduras con cada comida y merienda. ¡Los niños aprenden buenos hábitos de sus padres!
- **Empiece temprano.** Introduzca las frutas y verduras temprano en la vida de los niños. Sigue sirviéndolas a menudo.
- **Esté preparado.** Mantenga una cantidad de frutas y verduras ya cortadas y preparadas para merendar en el refrigerador. Guárdalos en recipientes transparentes y póngalas a nivel de la vista.
- **Intercambie por algo mejor.** Pida una ensalada en lugar de papas fritas cuando coma afuera.
- **No se exceda en el jugo.** El servir jugo 100% no sustituye a la fruta entera. Limite el jugo 100% a 4 onzas por día.

Recuerde que, como padre, es usted la persona más importante al decidir lo que se sirve con cada comida. Dé un buen ejemplo comiendo y sirviendo a diario frutas y verduras. Para más información y buenas recetas e ideas para meriendas visite, <http://www.5aldia.org/>

Para más información, visite www.foodandfun.org.

[Side Bar]

¡Las frutas y verduras son meriendas fáciles y sabrosas!

- Zanahorias y paté de garbanzo
- Palitos de apio con mantequilla de maní y pasas
- Galletas de trigo integral con rodajas de queso y tomate
- Tortillas de maíz con frijoles, queso y salsa
- Frutos secos como pasas, piña y albaricoques con nueces y semillas de girasol

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos útiles para lograr hábitos saludables: ¡Coma sus 5 porciones de frutas y verduras!

Estimados Padres de *(insert program name)*:

Este mes su hijo explorará un arco iris de frutas y verduras en el programa después de clases *(insert program name)*.

Los mensajes claves para los padres son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Sirva una variedad de frutas y verduras de distintos colores.
- Sea un buen modelo de conducta saludable para sus hijos comiendo frutas y verduras.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trate de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- Las frutas y verduras vienen en muchísimos colores. Trate de comer los más colores distintos que pueda.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a disfrutar de las frutas y verduras mediante pruebas de sabor y otras actividades divertidas relacionadas a los alimentos.

Usted puede apoyar este objetivo reforzando los mensajes clave en el hogar y siguiendo estos **Consejos útiles para lograr hábitos saludables**:

- **Sirva frutas y verduras con cada merienda y comida.** Aunque sus hijos no siempre las coman, sívalas como opción en toda oportunidad. No olvide incluirlas en las meriendas y almuerzos para la escuela.
- **Interese a sus hijos.** Invite a sus hijos a ayudar a preparar y cocinar las comidas. Es más probable que prueben las comidas nuevas cuando ayudan.
- **Sea un buen modelo.** Sirva y coma una variedad de frutas y verduras con cada comida y merienda. ¡Los niños aprenden buenos hábitos de sus padres!
- **Empiece temprano.** Introduzca las frutas y verduras temprano en la vida de los niños. Sigue sirviéndolas a menudo.
- **Pruebe las frutas y verduras congeladas y enlatadas.** Son más baratas y fáciles de preparar. Seleccione la fruta enlatada en 100% jugo y compre los verduras enlatados que sean bajos en sal.

- **Intercambie por algo mejor.** Pida una ensalada en lugar de papas fritas cuando coma afuera.
- **No se exceda en el jugo.** El servir jugo 100% no sustituye a la fruta entera. Limite el jugo 100% a 4 onzas por día.

¿Quiere aprender más? Para información sobre los beneficios de las frutas y verduras visite <http://www.5aldia.org/>.

Para más información, visite www.foodandfun.org.