

# Food & Fun Afterschool 2<sup>nd</sup> Edition

## Parent Communications

---

## Unit 1: 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.

For more information, visit [www.foodandfun.org](http://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

People sometimes say "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 fruit or vegetable with every meal and snack, even if your child doesn't always eat them.
- Involve your child in healthy eating. Ask your child to help choose which fruits and vegetables you buy for the family and pick which you serve with meals.
- Encourage your child to at least "take a bite" of every fruit and vegetable you serve.

### 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.
- Just take a bite! Don't be afraid to try a new fruit or vegetable – chances are you'll like it.

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 out [www.fruitsandveggiesmorematters.org/](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/). For more on keeping your family healthy, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

## [Side Bar]

### Fruits and veggies make tasty and easy snacks!

- Apple slices and peanut butter
- Cucumber slices, cheese, and whole grain crackers
- Corn tortillas with beans, cheese, and salsa
- Baby carrots and hummus
- 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 fruit or vegetable with every meal and snack, even if your child doesn't always eat them.
- Involve your child in healthy eating. Ask your child to help choose which fruits and vegetables you buy for the family and pick which you serve with meals.
- Encourage your child to at least "take a bite" of every fruit and vegetable served.

### 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.
- Just take a bite! Don't be afraid to try a new fruit or vegetable – chances are you'll like it.

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](http://www.foodandfun.org).

# Food & Fun Afterschool 2<sup>nd</sup> 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 diarios.

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 fruta o verdura con cada comida y merienda, aún cuando su hijo/a no siempre los coma.
- Interese a su hijo/a en la alimentación saludable. Pídale a su hijo/a que ayude a escoger las frutas y verduras que compre para la familia y escoja cuáles servir con la comida.
- Estimule a su hijo/a a que al menos "pruebe un bocado" de cada fruta y verdura que sirva.

### Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Come 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trata de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- ¡Prueba un bocado! No temas probar una nueva fruta o verdura; lo más probable es que te guste.

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 proporcionan 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 que el cuerpo se siente satisfecho.

¿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 sirviéndolos con frecuencia.
- **Esté preparado.** Mantenga una cantidad de frutas y verduras ya cortados y preparados para merendar en el refrigerador. Guardalos en recipientes transparentes y póngalos 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 es sustituto para la fruta entera. Limite el porción de jugo 100% a 4 onzas por día.

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

Para más información, visite [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

### [Side bar]

#### ¡Las frutas y verduras son meriendas fáciles y sabrosas!

- Rodajas de manzana y mantequilla de maní
- Rodajas de pepinillo, queso y galletas de trigo integral
- Tortillas de maíz con frijoles, queso y salsa
- Zanahorias tiernas y paté de garbanzo
- 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/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 fruta o verdura con cada comida y merienda, aún cuando su hijo/a no siempre los coma.
- Interese a su hijo/a en la alimentación saludable. Pídale a su hijo/a que ayude a escoger las frutas y verduras que compre para la familia y escoja cuáles servir con la comida.
- Estimule a su hijo/a a que al menos "pruebe un bocado" de cada fruta y verdura que sirva.

### Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Come 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trata de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- ¡Prueba un bocado! No temas probar una nueva fruta o verdura; lo más probable es que te guste.

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. Siga sirviéndolos con frecuencia.
- **Pruebe las frutas y verduras congelados y enlatados.** Son más baratos 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 es sustituto para la fruta entera. Limite el porción de 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](http://www.foodandfun.org).