

# Fruits and vegetables: Eat 5 or more servings for health

Fruits and vegetables are full of 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 also help you to feel full.



## How to boost fruits and vegetables in your family's diet

Parents have the most control over what children eat—or at least what foods they can choose from. You play a key role in modeling healthy eating habits. Kids notice the food you buy and meals and snacks you prepare. Try these simple ways to help your kids learn to enjoy fruits and vegetables.

### TIPS FOR SUCCESS

- Introduce fruits and veggies **early** in life. Start serving new foods during infancy and the toddler years.
- Keep serving kids fruits and veggies **often**. Repetition is the key, so don't give up!
- **Be prepared**. Always keep a supply of cut up fruits and veggies in the refrigerator for snack. Store them in clear containers at eye level.
- Serve a vegetable or fruit at **every** meal and snack time. Don't forget foods sent to school.
- Try **canned** fruits and veggies. They cost less and are easy to store. Fruit should be canned in 100% juice and look for canned vegetables that are low in salt.
- Experiment with **frozen** fruits and veggies. They are low in price and easy to prepare.
- Try **dried fruits without added sugar**. Raisins, apricots, or pineapple are good choices.
- **Add extra** veggies to foods that you make from scratch or to prepared foods.
- **Don't overdo the juice**. Serving 100% juice doesn't substitute for whole fruit. Limit 100% juice to 4 ounces per day.
- **Serve fruit for snacks and dessert**—try blending frozen fruit into shakes.
- Plant a family **garden** in your backyard or on your window sill. Kids are more likely to try new foods if they help grow and prepare them.

For more information: Check out [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html) or [www.5aday.com](http://www.5aday.com)

## Frutas y vegetales: coma 5 o más porciones para la buena salud

Las frutas y vegetales son ricos en vitaminas, minerales y fibras. Una dieta alta en frutas y vegetales ayuda a los niños a crecer y a combatir las enfermedades. Les protege además contra las enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales, la presión alta y algunos tipos de cáncer. Las fibras y el agua en las frutas y vegetales también ayudan a que se sientan llenos.



### Cómo aumentar las frutas y vegetales en la dieta de su familia

Los padres tienen la mayoría del control sobre lo que sus hijos comen - o al menos sobre las comidas que pueden escoger. Usted juega un papel clave para modelar hábitos de alimentación saludables. Los niños se fijan en la comida que Ud. compra y las comidas y meriendas que les prepara. Siga estos consejos simples para ayudar a sus hijos a disfrutar de las frutas y vegetales.

#### CONSEJOS PARA TENER ÉXITO

- Déles frutas y vegetales desde pequeños. Empiece por servir nuevos alimentos durante la lactancia y los primeros años de la infancia.
- Sírvales a los niños frutas y vegetales **con frecuencia**. La repetición es clave, no se dé por vencido!
- **Esté listo**. Mantenga siempre en el refrigerador una cantidad de frutas y vegetales ya preparados para merendar. Almacénelos en recipientes transparentes y póngalos donde se pueden ver fácilmente.
- Sirva una fruta o un vegetal a la hora de **cada** comida y merienda. No se olvide incluirlos en comida que les prepara para la escuela.
- Pruebe las frutas y vegetales **enlatados**. Cuestan menos y son más fáciles para guardar. La fruta debe estar enlatada en 100% jugo; compre los vegetales que sean bajos en sal.
- Experimente con las frutas y vegetales **congelados**. Son baratos y fáciles de preparar.
- Pruebe **las frutas deshidratadas sin azúcar añadida**. Las pasas, los albaricoques o la piña son buenas opciones.
- **Añada vegetales extras** a las comidas que cocine o a las preparadas.
- **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.
- **Sirva frutas de merienda y de postre** -pruebe mezclar frutas congeladas a los batidos.
- Siembre una **hortaliza** para la familia en el patio o en la repisa de la ventana. Hay más probabilidades de que los niños prueben comidas nuevas si ayudan a sembrarlas y prepararlas.

Para más información: Visite la página [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html) o <http://www.5aldia.org/> o [http://latinonutrition.org/index\\_sp.html](http://latinonutrition.org/index_sp.html)

## 每日至少摄入5份水果蔬菜以保持健康

水果和蔬菜含有大量维生素，矿物质和膳食纤维。多吃水果蔬菜有利孩子的健康成长并提高免疫力，此外还可以有效降低心脏病，中风，高血压和某些癌症的风险。水果蔬菜中含有的膳食纤维和水份可以增强饱腹感。



### 如何提升水果蔬菜的地位

父母可以有效控制孩子的食物---

至少食物的1/3。父母应树立健康饮食的榜样。你所挑选的食物和零食对孩子有重要的影响。以下小贴士可使你的孩子喜欢上水果和蔬菜。

### 健康饮食小贴士

在孩子成长早期即食用水果蔬菜，在哺乳期或幼儿期即可引入一些新食物。

经常为孩子提供水果蔬菜。坚持很重要，不要放弃！

随时准备好切好的水果或者蔬菜作为零食，存放在干燥的容器里并放在容易取用的地方。

餐前餐后提供水果蔬菜，别忘了让孩子带着水果蔬菜去学校。

冷冻罐装果蔬，罐装果蔬便宜也易于存放，在您购物时挑选那些原汁水果罐装和低糖蔬菜罐装。

冷冻果蔬，既便宜也易于准备。

无糖果干。葡萄干，杏干，和菠萝干是非常不错的选择。

在正餐的食物中多放蔬菜。

果汁摄入量不要过量，100%果汁不等于水果，果汁摄入量每天不要超过4盎司。

把水果当成零食和甜点，您可以使用冷冻水果打成奶昔。

在您的后院或窗台开辟空地来作为家庭菜园，孩子会很乐意去亲手种植的食品。

更多信息，请访问：[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html) 或 [www.5aday.com](http://www.5aday.com)