

sweet endings

Make half of your
child's plate fruits and vegetables -
end a meal with fruit!



Keep it simple

offer any fruit by itself:

- dish of applesauce
- canned peaches or pears
- mandarin oranges
- kiwi slices
- banana slices
- crushed pineapple

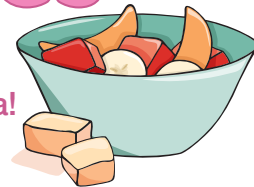
spice up your fruit:

- Sprinkle with a little cinnamon.
- Sprinkle with a little crushed graham cracker.
- Top with a spoonful of yogurt.
- Sprinkle with a teaspoon of crushed breakfast cereal.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

finales dulces

Haga que la mitad del plato
de su hijo sean frutas y verduras -
¡termine cada comida con una fruta!



Sea simple

ofrezca cualquier fruta sola:

- plato de salsa de manzana
- duraznos o peras en lata
- mandarinas
- rodajas de kiwi
- rodajas de banana
- piña pisada

condimente sus frutas:

- Espolvoree un poco de canela.
- Espolvoree una galleta de graham molida.
- Agregue una cucharada de yogur
- Espolvoree una cucharadita de cereal para desayunar molido.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.