

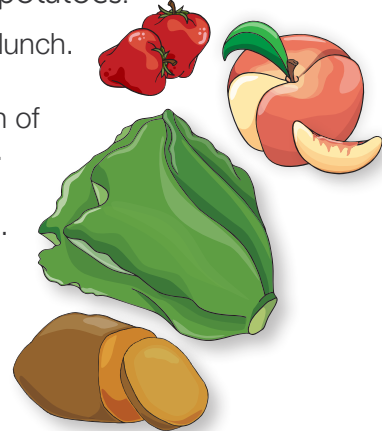
## top ten for kids



### Eat right with colorful fruits and vegetables:

apricots, broccoli, peaches, carrots, kiwi, romaine & leaf lettuce, strawberries, spinach, oranges, sweet potatoes.

- Enjoy a dish of canned **apricots** or **peaches** with your lunch. Buy fruit packed in 100% juice.
- Peel an **orange** and break it into segments. Keep a dish of orange segments in the refrigerator, ready for a snack.
- Serve sliced **strawberries** on yogurt, cottage cheese, breakfast cereal, peanut butter sandwich or pancakes.
- Chop **dark green leaf lettuce** or **romaine lettuce** and add to tacos, quesadillas or sandwiches.
- Bake a dark orange **sweet potato**. Top with chopped ham and shredded cheese for a quick lunch.



Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

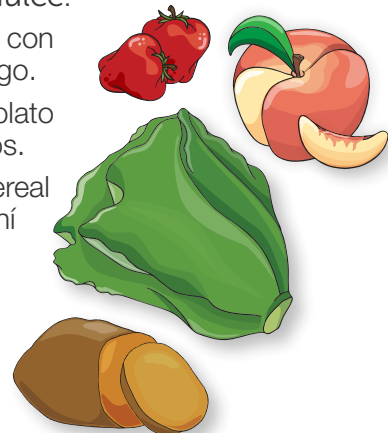
## los diez principales para niños



### Coma bien con frutas y verduras de colores:

damascos, brócoli, duraznos, zanahorias, kiwi, lechuga romana y de hoja fresas, espinaca, naranjas, patata dulce.

- Disfrute una porción de **damascos** o **duraznos** en lata con su almuerzo. Compre fruta envasada con 100% de jugo.
- Pele una **naranja** y sepárela en gajos. Póngalos en un plato en el refrigerador, listos para comerlos como bocadillos.
- Sirva **fresas** cortadas con yogur, queso cottage, con cereal para desayuno, en sándwiches de mantequilla de maní o con panqueques.
- Corte en trocitos **lechuga de hoja verde oscuro** y agréguela a tacos, quesadillas o sándwiches.
- Hornee una **patata dulce naranja**. Cubra con trocitos de jamón y queso para un almuerzo rápido.



Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.