



Draw a
smile!

peel and eat oranges

Citrus fruits taste delicious and are a great price during the winter months.

Clementines are a fun size for little hands to peel and eat.
Break a small hole in the peel of a clementine.
Show your child how to remove the peel.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.



¡Dibuja
una
sonrisa!

las pelus y las comes unas naranjas

Las frutas cítricas tienen un sabor delicioso y un muy bien precio durante el invierno.

Las mandarinas clementinas tienen un tamaño divertido para que los niños con sus manos pequeñas.
Haga un pequeño agujero en la cáscara de una mandarina clementina.
Muéstrela a su hijo cómo quitar la cáscara de una mandarina.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.