

peanut butter
on toast with chopped
strawberries & kiwi



make snacks with **iron & vitamin C**

Help your child grow healthy and strong!
Offer plenty of foods high in
iron and **vitamin C**
every day.

refried beans
with carrots,
bell peppers &
sugar snap peas



iron
fortified
cereal



tostada untada
con **mantequilla de**
maní con **fresas y kiwi**
cortados en trozos



prepara bocadillos con **hierro y vitamina C**

¡Ayuda a tu hijo a crecer sano y fuerte!
Ofrécele todos los días muchos
alimentos ricos en **hierro** y
vitamina C.

frijoles refritos
con zanahoria,
pimientos morrones
y arvejas dulces de
vaina comestible



cereales
enriquecidos
con hierro

