

Have a single serving fruit cup, like applesauce, peaches or mixed fruit.



For a snack have an apple, banana or pear.

eat whole fruits

or cut up fruits every day.

Include fruits at meals and snacks.



Mix any fruit with plain or vanilla yogurt.



Top cereal, pancakes or waffles with bananas, peaches or berries.

Consume una porción de frutas individual. Prueba con puré de manzanas, melocotones o frutas variadas.



Como bocadillo come una manzana, banana o pera.

consume frutas enteras

o cortadas todos los días.

Incluye frutas en comidas principales y bocadillos.



Mezcla cualquier fruta con yogurt natural o de vainilla.



Coloca trozos de bananas, melocotones o frutos rojos por encima de cereales, pancake o waffles.