



# Bright Kids. Bright Schools.



## Fresh Fruit and Vegetable Program Helps Healthy Habits Shine

### Try these tips and suggestions to help your child fuel up for the day:



- Offer a choice of fruits and vegetables during mealtime.
- Combine favorite fruits and vegetables with new, less familiar produce.
- Vary the shapes and cuts of fresh fruits and vegetables.
- Use in-season fruits and vegetables for that “just picked” taste.
- Keep a basket of fruit on the table so grabbing fruit for a snack is quick and easy.
- Look for snack-size packs of fresh vegetables at the grocery store, or make your own by cutting vegetables into finger food-sized servings and storing in sandwich bags for easy snacks on the go.

Your help and support will not only make your child more successful in school, but will also instill good healthy eating habits that will last a lifetime.

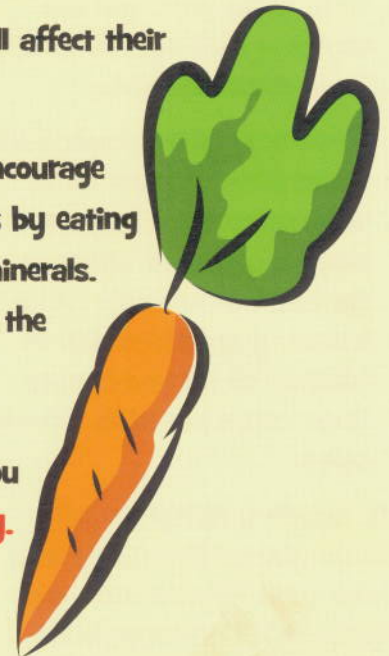
We are delighted to let you know that your child’s school has been selected by the Texas Department of Agriculture to receive funding for a special program to spotlight fresh fruits and vegetables at school. Packed with vitamins and minerals, fresh fruits and vegetables are important ingredients for growing strong, healthy children. And studies show healthy children learn better.

As part of its project, your school will be providing free fresh fruits and vegetables to students in a variety of unique ways. Funding for this effort is part of the U.S. Department of Agriculture’s Fresh Fruit and Vegetable Program (FFVP). **The goals of this program are to:**

- Create a healthy school environment by providing healthier food choices.
- Introduce new fruits and vegetables to children.
- Increase the amount of fruits and vegetables children eat, and
- Make a difference in children’s diets that will affect their present and future health.

Your efforts at home are just as important. Encourage your child to make smart, healthy food choices by eating snacks and meals loaded with vitamins and minerals. Eating a variety of fruits and vegetables feeds the mind as well as the body.

For more ideas, recipes and healthy tips for you and your family, go to [www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org).



# Niños brillantes. Escuelas brillantes.

El Programa de Frutas y Verduras Frescas ayuda a que brillen los hábitos saludables

Use estos consejos y sugerencias para ayudar a su hijo a tener energía todo el día:

- Ofrezcale varias opciones de frutas y verduras para servir con las comidas.
- Combine sus frutas y verduras favoritas con otras nuevas y menos conocidas.
- Corte las frutas y verduras frescas en figuras diferentes.
- Déle frutas y verduras de la temporada para que disfrute de los sabores más frescos.
- Ponga una canasta con fruta en la mesa para que sea rápido y fácil agarrar una fruta como bocadillo.
- Busque paquetes individuales de verduras frescas en el supermercado, o haga sus propios paquetes cortando verduras en raciones de un bocado y guardándolas en bolsitas de sándwich para llevar como bocadillo cuando salga.

Su ayuda y apoyo no sólo harán que su hijo tenga más éxito en la escuela, sino que también le inculcarán buenos hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.



Nos complace informarle que la escuela de su hijo ha sido seleccionada por el Departamento de Agricultura de Texas para recibir fondos para un programa especial para destacar el consumo de frutas y verduras frescas en la escuela. Como están llenas de vitaminas y minerales, las frutas y verduras frescas son alimentos importantes para que los niños crezcan fuertes y sanos. Además, los estudios indican que los niños sanos aprenden mejor.

Como parte del proyecto, la escuela estará sirviendo frutas y verduras frescas a los estudiantes en una variedad de maneras especiales. Los fondos para este esfuerzo son parte del Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP) del Departamento de Agricultura de EE.UU.

Las metas de este programa son:

- Crear un ambiente escolar saludable al ofrecer opciones de alimentos más saludables.
- Introducir nuevas frutas y verduras a las dietas de los niños.
- Aumentar la cantidad de frutas y verduras que comen los niños y
- Hacer un cambio positivo en las dietas de los niños que tenga efecto sobre su salud ahora y en el futuro.

Sus esfuerzos en casa son igual de importantes. Aliente a su hijo a tomar decisiones inteligentes y saludables al comer comidas y bocadillos repletos de vitaminas y minerales. Comer una variedad de frutas y verduras alimenta la mente además del cuerpo.

Para más ideas, recetas y consejos saludables para usted y su familia, visite

[www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org).

