




FRUITS AND VEGETABLES





**Daily intake of fruits
and vegetables are
recommended for
children**

**They are full of rich
nutrients that are
beneficial for
development and
health**

RECOMMENDATIONS- FRUITS

Young kids

- Ages 2-3: 1 cup per day
- Ages 4-8: 1 to 1.5 cups per day

Girls

- Ages 9-18: 1.5 cups per day

Boys

- Ages 9-13: 1.5 cups per day
- Ages 14-18: 2 cups per day



RECOMMENDATIONS- VEGETABLES

Young kids

- Ages 2-3: 1 cup per day
- Ages 4-8: 1.5 cups per day

Girls

- Ages 9-13: 2 cups per day
- Ages 14-18: 2.5 cups per day

Boys

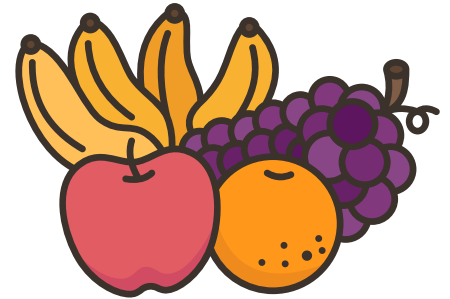
- Ages 9-13: 2.5 cups per day
- Ages 14-18: 3 cups per day



Tips for getting children to eat fruits and vegetables

Tell them about the benefits of eating these foods

- Be specific about what motivates your child (example: being able to run fast on the soccer field)



Add fruits and vegetables to recipes

- Some examples: adding spinach to smoothies and incorporating pureed pumpkin to chili



Set a good example

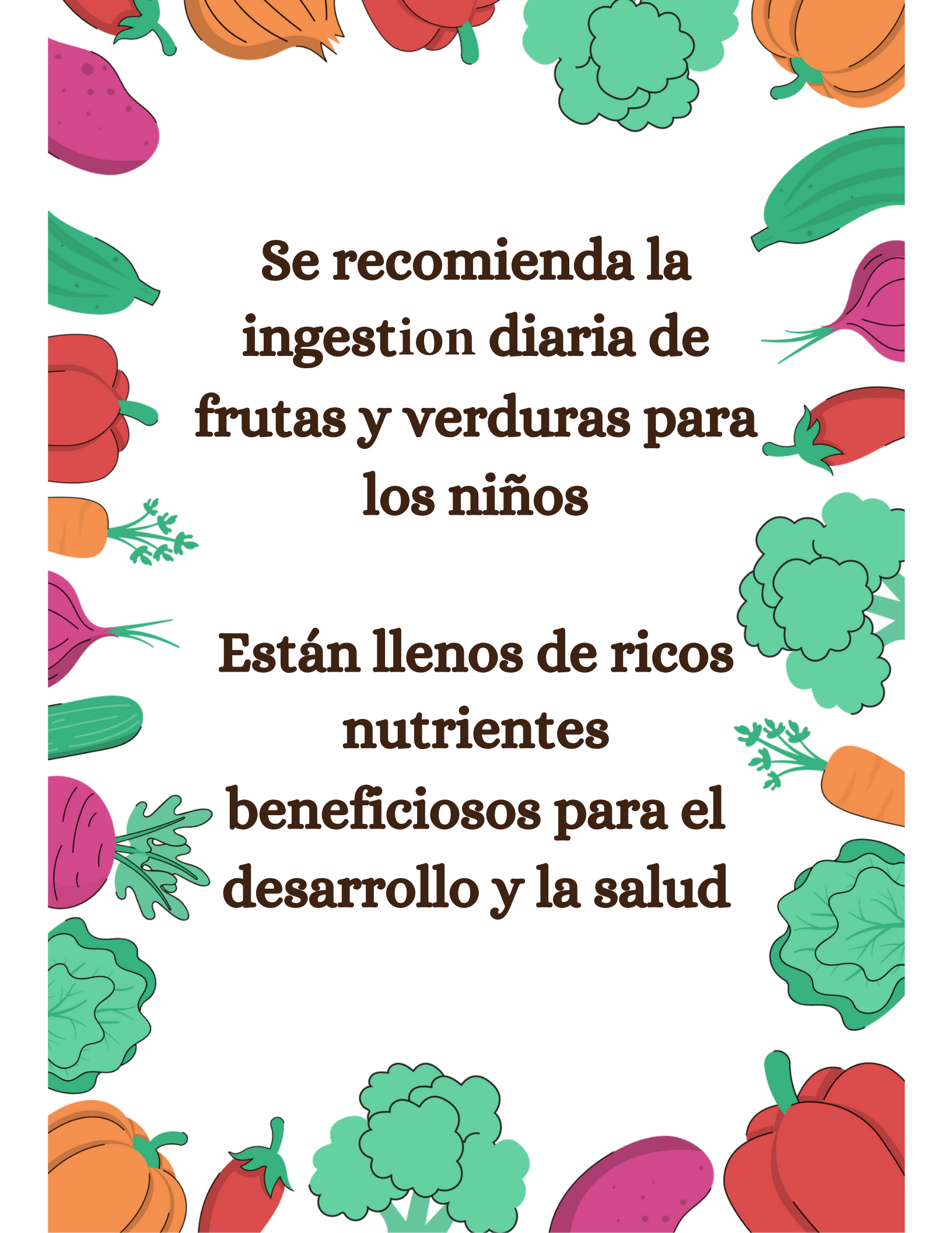
- What you eat has a large influence on what your children want to eat





FRUTAS Y VEGETABLES





**Se recomienda la
ingestion diaria de
frutas y verduras para
los niños**

**Están llenos de ricos
nutrientes**

**beneficiosos para el
desarrollo y la salud**

RECOMENDACIONES- FRUTAS

Niños pequeños

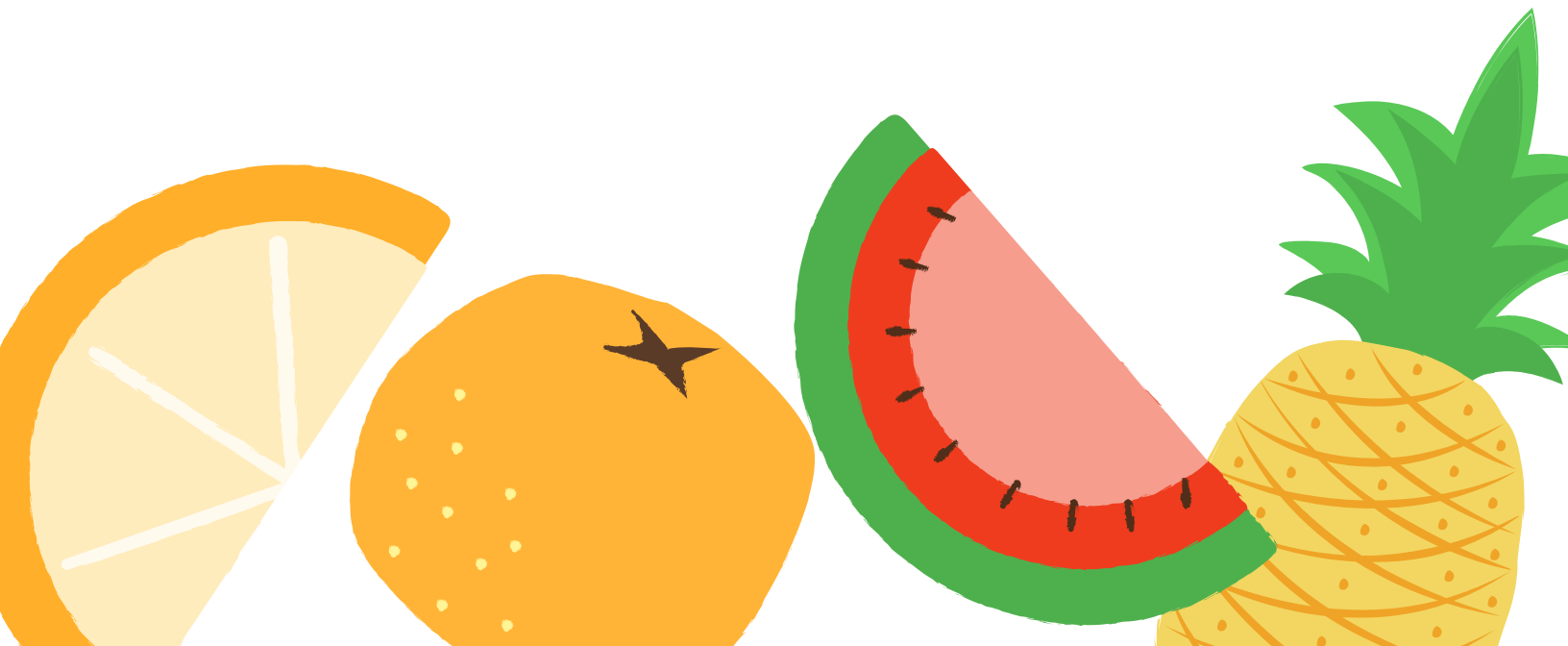
- Edades 2-3: 1 taza por día
- Edades 4-8: 1 a 1,5 tazas por día

Niñas

- Edades 9-18: 1,5 tazas por día

Niños

- Edades 9-13: 1,5 tazas por día
- Edades 14-18: 2 tazas por día



RECOMENDACIONES- VERDURAS

Niños pequeños

- Edades 2-3: 1 taza por día
- Edades 4-8: 1,5 tazas por día

Niñas

- Edades 9-13: 2 tazas por día
- Edades 14-18: 2,5 tazas por día

Niños

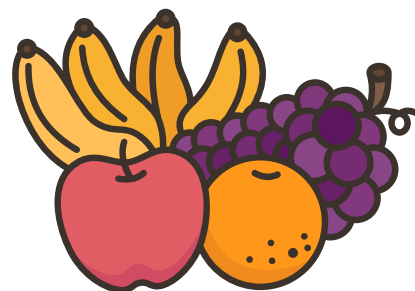
- Edades de 9 a 13 años: 2,5 tazas al día
- Edades 14-18: 3 tazas por día



Consejos para conseguir que los niños coman frutas y verduras

Cuéntales sobre los beneficios de comer estos alimentos

- Sea específico sobre lo que motiva a su hijo (ejemplo: poder correr rápido en el campo de fútbol)



Añade frutas y verduras a las recetas

- Algunos ejemplos: agregar espinacas a batidos (liquidados) o incorpore puré de calabaza al chile



Pon un buen ejemplo

- Lo que comes tiene una gran influencia en lo que tus hijos quieren comer

