



### Half Your Plate

There are many nutrients in fruits and vegetables, including vitamins and minerals. Benefits include improving vision, bone health, memory, and brain function. Give your child and yourself essential nutrients by eating fruit and vegetables every day.

Veggies and fruits should make up half of your plate at every meal! Whenever you go grocery shopping, pick fruits and vegetables you can have at each meal so that you'll have a variety of options. You can save time by using frozen fruits and vegetables!

### Serving & Portion Size

There can be a lot of confusion when it comes to serving size and portion size. On food packaging, nutrition facts labels indicate serving sizes. The serving sizes are listed as a measurement of food, such as cups or ounces. Portion size refers to the amount of food a person chooses to consume.

Having a clear understanding of serving sizes will help you control your eating habits. But how do you determine what serving size is right for you? They can be compared to similar-sized objects

Food Product	Serving Size	Reference
Dry Cereal	1 cup	Baseball
Pasta	1/2 cup cooked	Computer mouse
Peanut Butter	2 tablespoons	Ping pong ball
Lean Beef	3 ounces	Deck of cards
Butter	1 teaspoon	Postage stamp
Strawberries	1/2 cup	Tennis ball
Cooked broccoli	1/2 cup	Lightbulb

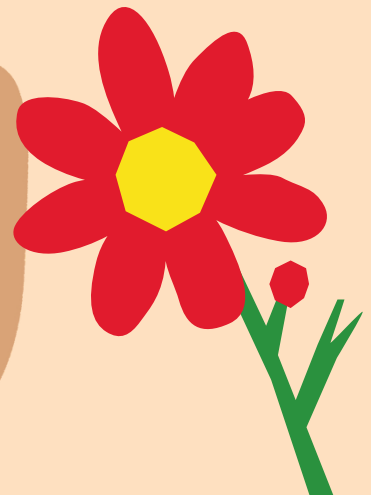
### Healthy Family Time & Challenge

Growing a garden together is another way to get your child excited about fruits and veggies. You can start with something small, even a container garden in a bucket, and watch it grow. This is a great opportunity to teach your child about fruits and vegetables while showing the results of their efforts.

- Make time this week to have a family meal
- Aim to eat every color of the rainbow by the end of the week
- Make a shopping list with your children's choice of fruit and vegetable

Visit

**GetHealthyWashoe.com**  
for more resources  
on how to live a healthy  
lifestyle





### Mitad de tu Plato

Hay muchos nutrientes en frutas y verduras, incluyendo vitaminas y minerales. Los beneficios incluyen mejorar la visión, la salud ósea, la memoria y la función cerebral. Proporcione a su hijo y a usted mismo los nutrientes esenciales comiendo frutas y verduras todos los días.

¡Las verduras y las frutas deben constituir la mitad de su plato en cada comida! Cada vez que vaya al supermercado, elija frutas y verduras que pueda tener en cada comida para tener una variedad de opciones. ¡Puede ahorrar tiempo usando frutas y verduras congeladas!



### Tiempo y desafío para la Familia

Cultivar un jardín juntos es otra forma de entusiasmar a su hijo con las frutas y verduras. Puede comenzar con algo pequeño, incluso un jardín de contenedores en un balde, y verlo crecer. Esta es una gran oportunidad para enseñarle a su hijo sobre frutas y verduras mientras muestra los resultados de sus esfuerzos.

- Haga tiempo esta semana para tener una comida familiar
- Trate de comer todos los colores del arcoíris al final de la semana
- Haz una lista de la compra con la elección de frutas y verduras de tus hijos

### Porción y Tamaño

Puede haber mucha confusión cuando se trata del tamaño de la porción y el tamaño de la porción. En los envases de alimentos, las etiquetas de información nutricional indican el tamaño de las porciones. Los tamaños de las porciones se enumeran como una medida de alimentos, como tazas o onzas. El tamaño de la porción se refiere a la cantidad de alimentos que una persona elige consumir.

Tener una comprensión clara de los tamaños de las porciones lo ayudará a controlar sus hábitos alimenticios. Pero, ¿cómo determina qué tamaño de porción es adecuado para usted? Se pueden comparar con objetos de tamaño similar.

Producto Alimenticio	Tamaño de la porción	Referencia
Cereal	1 taza	Béisbol
Pasta	1/2 taza cocida	Ratón de computadora
Mantequilla de maní	2 cucharadas	Pelota de ping pong
Carne de res	3 onzas	Baraja de cartas
Mantequilla	1 cucharadita	Sello postal
Fresas	1/2 taza	Pelota de tenis
Brócoli cocido	1/2 taza	Foco

Visite

**GetHealthyWahoe.com**  
para obtener más recursos  
sobre cómo vivir un estilo  
de vida saludable

