

# Diversión familiar en la **cocina**

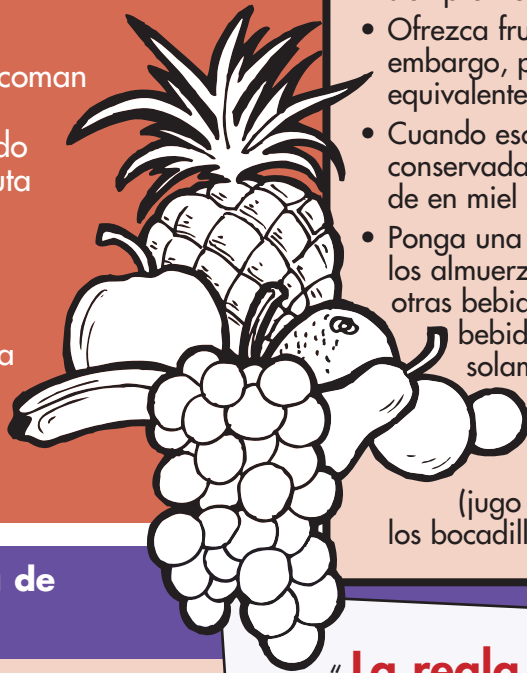
Nombre De Familia \_\_\_\_\_

## Reconosca el grupo de las frutas en casa

Estimado padre o tutor,

La lección del día de hoy de Alimento, Cultura y Lectura fue basada en la importancia de comer fruta. El grupo de las frutas es la franja roja en MiPirámide. Aprendimos sobre la importancia de comer una variedad de frutas coloridas diariamente y limitar la cantidad de jugo de fruta del 100% que bebemos.

Se recomienda que los jóvenes coman una y media fruta diarias, y coman la fruta fresca a menudo porque son altas en fibra. La fruta y los jugos de fruta son fuentes importantes de Vitaminas A, C y potasio, y son bajos en grasa y sodio. Se sugiere que los jóvenes incluyan una fruta diaria de la vitamina C, tales como frutas acidas, melones, kiwis y frambuesas.



### Ayudando a sus Hijos a Disfrutar la Fruta

- Ponga un buen ejemplo para sus hijos comiendo diario la fruta con las comidas o como bocadillos.
- Los jóvenes pueden ayudar a hacer las compras, limpiar, pelar, o cortar la fruta.
- Cuando haga las compras, permita que sus hijos seleccionen una fruta nueva para probar más tarde en casa.
- Compre fruta seca, congelada, fresca y conservada (en agua o jugo) para que haya siempre fruta a la mano.
- Ofrezca fruta seca en vez de dulces, sin embargo, porque se seca, una cuarto de taza es equivalente a media taza de otras frutas.
- Cuando escoja fruta enlatada, escoja fruta conservada en su jugo al 100% ó en agua envés de en miel de maiz o agua azucarada.
- Ponga una cajita de jugo (jugo del 100%) en los almuerzos de sus hijos en vez de soda u otras bebidas endulzadas con azúcar. Muchas bebidas, tales como ponches contienen solamente una cantidad pequeña de jugo y cantidades grandes de azúcar agregada.
  - Las barras congeladas de jugo (jugo del 100%) son alternativas sanas a los bocadillos de alto contenido en grasa.

### Actividad en Familia de MyPyramid

#### Divirtiéndose "Enfocándose en la fruta"

Las uvas se procesan en muchos productos alimenticios. Las uvas se hacen mermelada, jalea, vino, pasas, jugo de uva y es se sirve fresca. Descubra más sobre las uvas y cómo son procesadas comparando las etiquetas del contenido de nutrición de los productos de la uva en su hogar. Pida a su hijo que le explique "la regla 5-20" al comparar etiquetas. Dialogue como el proceso afecta el contenido de nutriente de los productos de uva, y se agrega al costo del producto de la uva.

" **La regla 5-20** " le ayuda a determinar el valor alimenticio de diversos alimentos. La etiqueta del contenido real de nutrición en los alimentos proporciona un valor diario del porcentaje (%DV). El % DV le ayuda a determinar si la porción de alimento que sirve es alta o baja en nutrientes y a determinar la contribución nutriente de un alimento en lo que usted come en un día.

- El 5% DV o menos es bajo. Para los alimentos usted desea comer menos o intentar de escoger alimentos con un %DV bajo (ejemplo, grasa saturada, colesterol, grasa total)
- El 20% DV o más es alto: Para nutrientes se recomienda consumir más de eso, o trate de escog calcio o fibra)



**KENYA**

## El Cocinar con Fruta

Es importante seguir algunos procedimientos de seguridad al preparar fruta para comer.

1. En el mercado, seleccione la fruta firme que no esté golpeada, seca, mohosa, o fangosa.
2. Lávese bien las manos antes de preparar la fruta.
3. Lave toda la fruta en agua potable limpia antes de comer. No utilice el detergente para lavar la fruta.
4. Lave la fruta delicada tal como moras con el rociador de la cocina. Póngalas en un colador así les puede dar vuelta suavemente mientras está rociando.
5. Cubra y refrigere la fruta que usted ha cortado.



Intente hacer esta receta de fruta con su hijo(a).

### Fruta Tropical Kabobs

#### Servicios 1

*Cada porcion servida provee media taza del grupo de frutas.*

#### Ingredientes:

- Un pedazo de pin~a
- Un pedazo de pla`tano
- Un pedazo de mango, mandarina o naranja.
- Una fresa sin el caliz
- Un sorvete
- O Popote de plastico o uatidor de Madera de café.

#### Direcciones:

1. Coloque la fruta en un plato.
2. Ensarte cada pedazo de fruta en el agitador para café hasta que se llene. Coma y goce.

#### Nutrition Facts

Serving Size 1 kabob (95g)  
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 60      Calories from Fat 0

% Daily Value\*

Total Fat 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 0mg      0%

Total Carbohydrate 15g      5%

Dietary Fiber 2g      8%

Sugars 11g

Protein 1g

Vitamin A 0%      • Vitamin C 40%

Calcium 0%      • Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

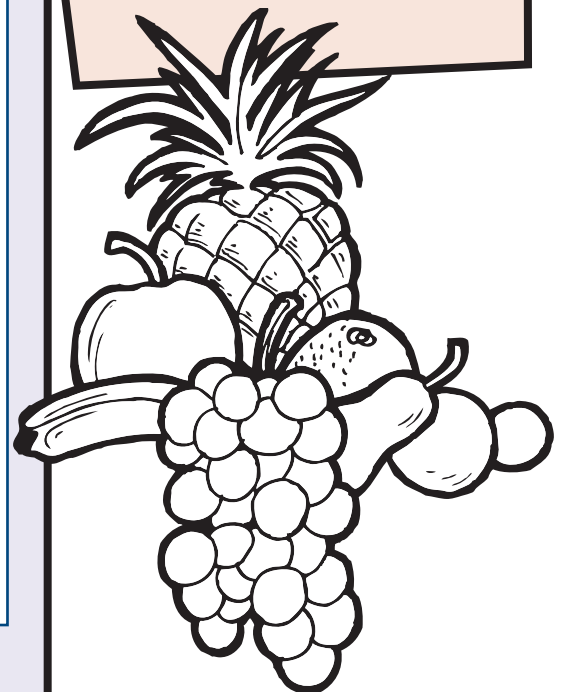
Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

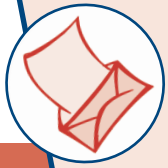


## El mantenerse Apto y Tener Diversión

Durante esta exploración del grupo de las frutas, su hijo(a) ha mirado "el caminar" como manera de diversión, de permanecer físicamente activo.

Planee una caminata con su hijo(a) y goce del tiempo juntos.





# Family Fun in the Kitchen

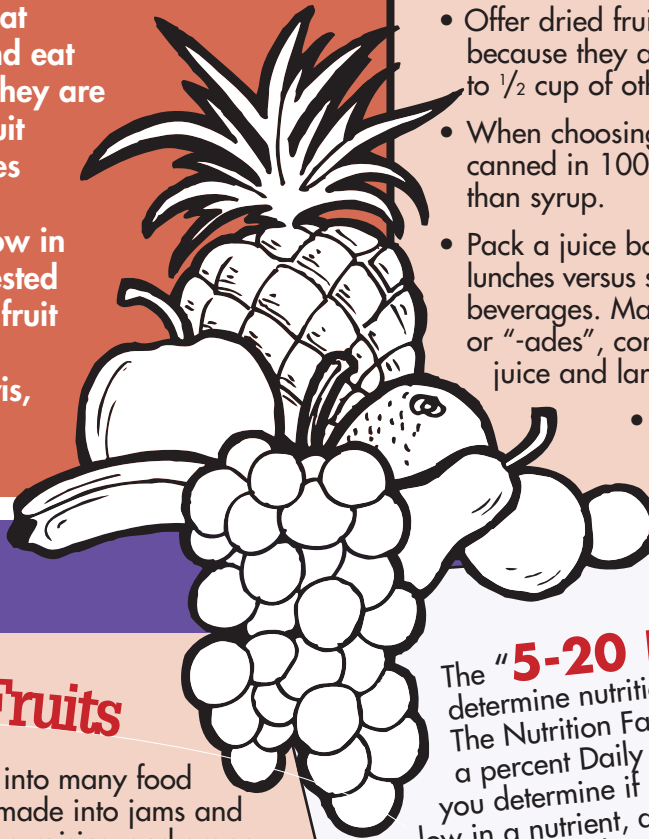
Family Name: \_\_\_\_\_

## Explore the Fruits Group at Home

Dear Parent or Guardian,

Today's *Food, Culture, and Reading* lesson was on the importance of eating fruits. The Fruits Group is the red stripe on MyPyramid. We learned about eating a variety of colorful fruits daily and to limit the amount of 100% fruit juice we drink.

It is recommended youth eat 1 1/2 cups of fruits daily, and eat fresh fruits often because they are high in fiber. Fruits and fruit juices are important sources of Vitamins A and C and potassium, and they are low in fat and sodium. It is suggested youth include a Vitamin C fruit daily, such as citrus fruits, melons, kiwis, and berries.



### Helping Your Youth Enjoy Fruits

- Set a good example for youth by eating fruits every day with meals or as snacks.
- Youth can help shop for, clean, peel, or cut up fruits.
- While shopping, allow youth to pick out a new fruit to try later at home.
- Buy fruits that are dried, frozen, fresh, and canned (in water or juice) so there is always a supply on hand.
- Offer dried fruits instead of candy; however, because they are dried, 1/4 cup is equivalent to 1/2 cup of other fruits.
- When choosing canned fruits, select fruits canned in 100% fruit juice or water rather than syrup.
- Pack a juice box (100% juice) in youth's lunches versus soda or other sugar-sweetened beverages. Many drinks, such as "punches" or "-ades", contain only a small amount of juice and large amounts of added sugar.
- Frozen juice bars (100% juice) make healthy alternatives to high-fat snacks.

### MyPyramid Family Activity

#### Focus on Fruits

Grapes are processed into many food products. Grapes are made into jams and jellies, wine, fruit leather, raisins, and grape juice, and served fresh. Find out more about grapes and how they are processed by comparing the Nutrition Facts Labels of grape products in your home. Ask your youth to explain the "5-20 Rule" as you compare labels. Discuss how processing affects the nutrient content of grape products, and adds to the cost of the grape product.

The "**5-20 Rule**" helps you determine nutritional value of different foods. The Nutrition Facts Label on foods provides a percent Daily Value (%DV). The %DV helps you determine if a serving of food is high or low in a nutrient, and to assess a food's nutrient contribution to what you eat in a day.

- 5% DV or less is low. For nutrients you want to get less of, try to choose foods with a low %DV (such as saturated fat, cholesterol, total fat).
- 20% DV or more is high: For nutrients you want to consume more of, try to choose foods with a high %DV (such as calcium or fiber).



# TIPS

## Cooking with Fruits

It is important to follow a few safety procedures when preparing fruits to eat.

1. At the store, select firm fruits that are not bruised, shriveled, moldy, or slimy.
2. Wash your hands thoroughly before preparing fruits.
3. Wash all fruits in clean drinking water before eating. Do not use detergent when washing fruits.
4. Wash delicate fruits such as berries with the kitchen sprayer. Place them in a colander so they can be gently turned while being sprayed.
5. Scrub or remove rind from melons, then cut into fruit with a clean knife.
6. Cover and refrigerate fruits you have cut.



Try making this fruit recipe with your youth.

### Tropical Fruit Kabobs

Serves 1

Each serving provides 1/2 cup Fruits group.

#### Ingredients

- 1 pineapple chunk
- 1 banana slice
- 1 mango or clementine, peeled and sectioned (or mandarin orange, canned)
- 1 strawberry, hulled
- 1 wooden coffee stirrer or plastic straw

#### Directions

1. Place the fruits on a plate.
2. Thread each piece of fruit onto a coffee stirrer until full. Eat and enjoy.

### Nutrition Facts

Serving Size 1 kabob (95g)  
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 60      Calories from Fat 0

% Daily Value\*

Total Fat 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 0mg      0%

Total Carbohydrate 15g      5%

Dietary Fiber 2g      8%

Sugars 11g

Protein 1g

Vitamin A 0%      • Vitamin C 40%

Calcium 0%      • Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

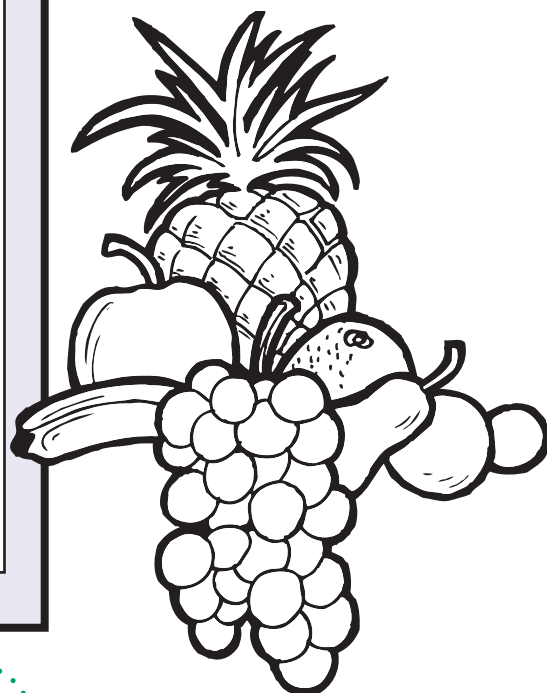
Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## Keeping Active and Having Fun!

During this exploration of the Fruits Group, your youth has looked at "walking" as a fun way to stay physically active.

Plan a walk with your youth and enjoy the time together.



4-H Afterschool Food, Culture, & Reading  
[www.4-hcurriculum.org/fcr](http://www.4-hcurriculum.org/fcr)