

Kid-Friendly

Fruits

If your kids don't like vegetables—don't worry! Most of the same nutrients are found in fruits. Here are sixteen ways to include more fruits in your family's diet:

1. The most nutritious fruits are mango, kiwi, blueberries, canteloupe, strawberries, apricots, peaches, papaya, oranges and grapefruit. Serve them often!



2. Kids will eat more fruit when it's served ready to eat--peeled, sliced or sectioned.
3. Don't be afraid to use canned fruit--for instance in your child's lunch--especially in the winter.
4. Bake canned fruit into a cobbler or crisp.
5. Try preparing the same fruit in a different way:
 - Bake an apple in the microwave
 - Grill a grapefruit with cinnamon-sugar.
 - Cook bananas with brown sugar and orange juice. Serve over pancakes or frozen yogurt
 - Freeze bananas or grapes for a

refreshing summer snack.



- Make a melon kebab on a thin straw.
6. Make a shake from frozen fruit and yogurt.
 7. Put canned fruit together with fresh fruit for a great winter salad. Good choices include peaches, pineapple, banana, apple, grapes, and frozen blueberries.



8. Add a new twist to food by making fruit salsas. Serve with chicken, fish or with cinnamon baked tortilla chips.
9. Bring along raisins, dried cranberries, apricots and blueberries for a snack in the car.
10. Top pancakes or waffles with fresh or frozen berries or cinnamon applesauce.



11. Make an old fashioned Jello salad with fruit. Kids love it!

12. Make a fruit fizzy using fruit juice and club soda.



13. Top a whole grain waffle or angel food cake with berries and light whipped topping.
14. Add dried fruits to quick breads, hot cereals, pancakes, bread and rice pudding and cookies. Try raisins, blueberries, raspberries, apricots or dates.
15. Use applesauce, mashed bananas or prune puree instead of oil in cakes, bars and quick breads. Baby food fruits can also be used.
16. Add chopped apple, pear, mango or raisins to tuna or chicken salad.
17. Create a fruit sundae with yogurt.

Bananas Nee Nee

Cut 3 large bananas into quarters, and then long slices. Mix 3 Tbs orange juice concentrate, 1/3 cup brown sugar and 3 Tbs. light butter or margarine in a skillet until bubbly. Fold in bananas and cook until warm.

Modified from *Healthy Food for Healthy Kids*
by Bridget Swinney MS, RD
(1-800-284-6667)



Maternal & Family Health Services, Inc.
15 Public Square, Suite 600
Wilkes-Barre, PA 18701-1700
570-826-1777

Fruta Amigable

Para Niños



Si a sus niños no les gustan las verduras o vegetales,— ¡no se preocupe! La mayoría de los mismos nutrientes se encuentran en las frutas. Aquí tiene diecisiete formas de incluir más frutas en la dieta de su familia:

1. Las frutas más nutritivas son: mangos, kiwi, arándanos, melones, fresas, duraznos, chabacanos, papayas, naranjas y toronjas. ¡Sirvalas con frecuencia!

2. Será más fácil que los niños coman fruta si se les sirve la fruta ya preparada—sin cáscara, en rebanadas o en pedazos.

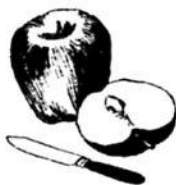


3. También, no tenga temor de servir fruta enlatada - por ejemplo en la lonchera de sus niños—especialmente durante el invierno.

4. Prepare una tarta con fruta enlatada.

5. Pruebe servir la misma fruta de diferentes formas:

- Prepare una manzana en el horno de microondas.



- Prepare una toronja con azúcar y canela a la parrilla.

Cocine pedacitos de plátano con azúcar morena y jugo de naranja y sirvalos sobre pan queques o yogurt congelado.

- Durante el verano, ponga a congelar plátanos o uvas para un tentempié refrescante.



- Prepare “agujas” de fruta con pedazos de melón usando un popote delgadito.

6. Prepare una malteada usando fruta congelada y yogurt congelado.

7. Prepare una ensalada de fruta con fruta enlatada y fruta fresca. Duraznos, piña, plátanos, manzanas, uvas y arándanos congelados.

8. Póngale interés a sus comidas preparando salsas de fruta. Sirvalas con pollo, pescado o con tostaditos de tortilla con canela.

9. Tenga a la mano pasas, arándanos y chabacanos secos para sus entrecomidas en el coche.

10. Sirva sus pan queques o waffles con frutas congeladas o con puré de manzana con canela.

11. Prepare una ensalada de gelatina con fruta. ¡A sus hijos les encantará!

12. Prepare una bebida burbujeante usando jugo de fruta y agua mineral.

13. Acompañe los waffles de grano entero o pastel blanco (angel cake) con arándanos o con crema batida ligera.



14. Agregue fruta seca a sus panes, cereales, pan queques, arroz con leche y a las galletas. Use también pasas, arándanos, chabacanos y dátiles.

15. En lugar de aceite en sus pasteles y panes, use puré de manzana, de plátano o de dátiles. Use también alimento de frutas para bebé.

16. A la ensalada de tuna o de pollo, agregue fruta picada como manzana, pera, mango o pasas.

17. Prepare un postre con frutas, nueces y yogurt.

Bananas Nee Nee

Corte 3 plátanos en cuartos y luego en rebanadas delgadas. Mezcle 3 cucharas de jugo de naranja concentrado, 1/3 de taza de azúcar morena y 3 cucharas de mantequilla descremada o margarina y ponga todo en un sartén hasta que comience a burbujear. Entonces agregue los plátanos cortados y cocínelos hasta que queden calientes.