

# 5

Eat five or more servings of fruits and vegetables a day.



**A diet rich in fruits and vegetables provides vitamins and minerals, which are important for supporting growth and development, and a healthy immune system!**

## Food for thought...

### Shopping time.

#### Choose by the season.

- Buy fruits and veggies that are in season.
- Frozen fruits and veggies with no added sugar or sauces can be a convenient, healthy choice.

#### Make healthy choices.

- Most fruits and vegetables are low in calories and fat, making them a great option anytime.

#### Have fun with colors.

- Many health benefits of different fruits and vegetables are based on color—that's why it's important to put a rainbow on your plate.

### Cooking time.

#### Mix it!

- Add veggies to foods you already make, like pasta, soups, pizza, rice, etc.
- Be a good role model for your family, and have at least one fruit or veggie at every meal.

#### Slice it!

- Wash and chop veggies and fruits so they are ready to grab and eat.

#### Serve it!

- For kids, the size of the palm of their hand is a good measure for what makes up a serving size.

### Eating time.

#### Family meal time.

- Do not underestimate the importance of family mealtime; take 10-15 minutes to sit down together.
- Get your family involved with planning and cooking meals.

#### Try it!

- Try-a-bite rule—offer new fruits and veggies and encourage everyone in the family to try a few bites each time. It can take 7–10 tries to like a new food.
- Most people prefer crunchy foods over mushy ones. Enjoy them fresh or lightly steamed.



### Fun rewards. *Not food rewards.*

Have your family put together a list of fun, non-food rewards that don't cost much. Post your list where the whole family can see it. Examples: playing outdoors, a family game night, going to a ball game, visiting the library or extra reading time before bed.



SAN DIEGO COUNTY  
**CHILDHOOD  
OBESITY  
INITIATIVE**

Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

**Coast2Coast Rx Card**  
Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount  
prescription card program

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Adapted from the Let's Go! program in Maine.

# 5

Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMU

**¡Una dieta rica en frutas y verduras proporciona vitaminas y minerales, los cuales son importantes para ayudar al crecimiento y desarrollo, y a un sistema inmune saludable!**

## Algo para reflexionar...

### Tiempo de compras.

#### Seleccione según la temporada.

- Compre frutas y verduras de temporada.
- Frutas y verduras congeladas sin azúcar o jugo agregados pueden ser una opción conveniente y saludable.

#### Toma decisiones saludables.

- La mayoría de las frutas y verduras son bajas en calorías y grasas, lo que las hace buena opción en cualquier momento.

#### Diviértase con colores.

- Muchos de los beneficios de la salud de diferentes frutas y verduras son basados en su color—por eso es importante poner un arco iris en tu plato.

### Tiempo de cocinar.

#### ¡Mézclalo!

- Agregue verduras a las comidas ya preparadas, como pasta, sopas, pizza, arroz, etc.
- Sea un buen ejemplo para su familia, y tenga por lo menos una fruta o verdura con cada comida.

#### ¡Córtelo!

- Lave y corte fruta y verdura para que estén al alcance y estén listos para llevar y comerse.

#### ¡Sírvalo!

- Para los niños, el tamaño de la palma de sus manos es una buena medida para su porción de alimentos.

### Tiempo de comer.

#### Tiempo de comida familiar.

- No hay que subestimar la importancia de comer en familia; dedique 10-15 minutos para sentarse juntos.
- Involucre a la familia en la planeación de las comidas.

#### ¡Inténtelo!

- Regla de una cucharada—ofrezca frutas y verduras nuevas y anime a todos los miembros de la familia a probar unas cuantas cucharadas cada vez. Puede tomar de 7-10 intentos para poder gustar una comida nueva.
- La mayoría de las personas prefieren comida crujiente en vez de comidas blandas. Disfrútenlas frescas o a vapor.



### Recompensas divertidas. No recompensas de comida.

Haga que la familia escriba una lista de actividades divertidas y recompensas sin comidas que no cuesten mucho dinero. Pegue la lista en un lugar que toda la familia la pueda ver. Ejemplos: jugar fuera de casa, una noche de juegos familiares, ir a un partido, ir a la biblioteca o tiempo extra para leer antes de dormir.



Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.