xx

HealthMPowers presents

Family Taste Testing Newsletter

Tasty Carrots

How to pick the perfect carrots… Choose firm carrots with bright orange color and smooth skin. Avoid carrots that are limp or black near the top. Choose medium-sized carrots that taper at ends. Carrots stay fresh in the refrigerator for up to three months. Carrots are enjoyed in a variety of ways. They can be mashed, boiled, pureed, grated, fried, steamed, stewed, baked, juiced or eaten raw. Carrots are typically used in stir-fries, soups and salads.

- Carrots are rich in antioxidants which help to fight cancer.
- Cooked carrots release beta carotene which helps protect us from heart disease.
- Carrots are rich in carotenoids which help regulate blood sugar.
- Carrots contain vitamin A to help keep eyes, skin, teeth and muscles healthy.

Read Feed

- “Carrot Soup” By John Segal
- “The Giant Carrot” By Jan Peck

NOTE: Some books can be found on YouTube as read alouds.

Super Snacks

School success is linked to healthy eating. Snacking is important to a child's growing mind and body as it meets their energy and nutrient needs. Serve snacks in small portions to be eaten a couple of hours before a main meal.

- Grab and go carrots are a great mobile snack.
- Dip ‘em carrots are great with vegetable dips, hummus or salad dressing.

healthMpowers®
www.healthmpowers.org

This institution is an equal opportunity provider.
This material was funded by USDA's SNAP and other HealthMPowers partners.

Georgia SNAP-Ed

HealthMPowers presents

Family Taste Testing Newsletter

Zanahorias sabrosas

Cómo elegir la zanahoria perfecta… Escoge zanahorias firmes de color anaranjado brillante y piel lisa. Evita zanahorias que estén flácidas o negras cerca de la parte superior. Escoge zanahorias medianas que se estrechen en los extremos. Las zanahorias se mantienen frescas en el refrigerador hasta por tres meses. Las zanahorias pueden disfrutarse de varias maneras. Se pueden majar, hervir, hacer en puré, rallar, freir, al vapor, guisar, hornear, hacer jugo o comer crudas. Se usan típicamente salteadas, en sopas y en ensaladas.

- Las zanahorias son ricas en antioxidantes que ayudan contra el cáncer.
- Las zanahorias cocidas liberan betacaroteno que nos ayuda a protegernos de las enfermedades del corazón.
- Son ricas en carotenoides que ayudan a regular el azúcar en la sangre.
- Contienen vitamin A para ayudar a mantener ojos, piel, dientes y músculos sanos.

Lecturas

- "Carrot Soup" por John Segal
- "The Giant Carrot" por Jan Peck

NOTE: Algunos libros pueden encontrarse enYou Tube para leer en voz alta.

Meriendas tremendas

El éxito escolar está ligado a la alimentación sana. La merienda es importante para el crecimiento de la mente y el cuerpo del niño, ya que satisfice sus necesidades de energía y nutrientes. Sirve las meriendas en porciones pequeñas para comerse un par de horas antes de la comida principal.

- Las zanahorias para llevar son un excelente refrigerio móvil.
- Las zanahorias Dip 'em son excelentes con salsas de verduras, hummus o aderezos para ensaladas.

healthMpowers®
www.healthmpowers.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y otra socios de HealthMPowers. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Georgia SNAP-Ed