

Grains, Fruits and Vegetables

Show Me Nutrition Parent Newsletter

What do grains, fruits and vegetables have in common? They all are foods from plants and have fiber, vitamins, and minerals that we need for good health. Fiber fills you up and helps reduce constipation, too! Eating these foods now may help prevent heart disease, diabetes and cancer later in life. Make half of the total amount of grains you (and your child) eat every day whole grains. Whole grains include 100% whole-wheat bread, whole-grain crackers, whole-grain cereals, whole-wheat pasta, brown rice, and popcorn. On the ingredient list, look for “100% whole wheat” or the words “whole” or “whole grain” before the name of the grain.

Help your child choose a variety

- Children love to be involved in planning and preparing food. Plan snacks that have whole grains, fruits, and vegetables such as whole grain crackers with low-fat cheese topped with cucumber or apple slices.
- For sandwiches, choose 100% whole-wheat bread, tortillas, or English muffins and add a fruit or vegetable.



Make this recipe together with your child.

Veggie Bulgur - serves 8

Show Me
Nutrition



- | | |
|---|--|
| 1 medium onion, chopped | 1. Wash and prepare vegetables and parsley (if using fresh). |
| 1 cup fresh broccoli, chopped | 2. Heat oil in a large deep skillet over medium heat. Add onions and cook until soft. |
| 1 cup carrots, shredded | 3. Add bulgur and stir to coat in oil. Add 2 cups chicken broth to the skillet and bring to a boil. |
| 1 small green, red, or yellow bell pepper, seeded and chopped | 4. Lower the heat. Add the vegetables and the chickpeas. Cook for 10 minutes, or until the liquid is absorbed. |
| ½ cup fresh parsley, chopped or 2 tablespoons dried | 5. Add parsley and stir. Serve warm or cold. |
| 1 tablespoon canola or olive oil | |
| 1½ cups dried bulgur | |
| 2 cups chicken broth, low-sodium | |
| ½ (15.5-ounce) can chickpeas (garbanzo beans), rinsed and drained | |

Nutrition Facts: Serving size: 1 cup; Calories: 140; Fruits and Vegetables: 1/3 cup; Fat: 2.5 g; Fiber: 7 g; Sodium 170 mg
Source: EFNEP Adult curriculum



Granos, Frutas y Vegetales

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

¿Qué tienen en común los granos, frutas y vegetales? Todos ellos son alimentos que vienen de plantas y tienen fibra, vitaminas y minerales que necesitamos para una buena salud. La fibra le hará sentirse lleno y ayuda a aliviar la constipación también! Consumir estos alimentos ahora puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, diabetes y cáncer más adelante en su vida. Haga que la mitad de la cantidad total de granos que usted (y su niño(a)) comen todos los días sean integrales. Granos integrales incluyen pan 100% integral, galletas integrales, cereales integrales, pasta integral, arroz integral y palomitas de maíz. En la lista de ingredientes, busque por “100% integral” o las palabras “entero” o “granos enteros” antes del nombre del grano.

Ayude a su niño a escoger una variedad

- A los niños les encanta participar en la planeación y preparación de los alimentos. Planee refrigerios que tienen granos enteros, frutas, y vegetales tales como galletas integrales con queso bajo en grasa, colocándole encima rebanadas de pepino o manzana.
- Para sándwiches, escoja pan, tortillas o muffin ingleses 100% integrales y agregue una fruta o vegetal.

A los niños les encanta participar en la cocina, hagan esta receta juntos.

Bulgur Vegetariano - 8 porciones

- 1 cebolla mediana, picada
- 1 taza de brócoli fresco, picado
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- 1 pimiento pequeño verde, rojo o amarillo, picado
- 1/3 taza de perejil fresco, picado (o 2 cucharadas de perejil seco)
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 1/2 tazas de trigo bulgur seco
- 2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1/2 lata (15.5 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos

1. Lave y prepare los vegetales y el perejil (si lo usa fresco).
2. Caliente el aceite de canola en un sartén grande y profundo a fuego medio. Añada las cebollas y cocine hasta que estén suaves.
3. Añada el trigo bulgur y revuelva para cubrir en aceite. Añada 2 tazas de caldo de pollo al sartén y déjelo hervir.
4. Baje el fuego. Añada los vegetales restantes y los garbanzos. Cocine por 10 minutos, o hasta que el líquido se absorba.
5. Añada el perejil y revuelva. Sirva caliente o frío.

Datos de Nutrición: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 140; frutas y verduras: 1/3 taza; grasas: 2.5 g; fibra: 7 g; sodio: 170 mg
Adaptado del Currículo para Adultos de EFNEP

Muéstrame
Nutrición

