

Volume 10 / Number 2

October's Wellness Theme: Nutrition Education Project (NEP)



Vary Your Fruits & Veggies!



Vary Your Fruit & Veggies!

It is important to eat a variety of delicious and colorful fruits and vegetables every day. Fruits and vegetables are nourishing and nutritious. They provide vitamins and fiber to keep your whole family healthy.



Focus on Fruits:

- Keep Visible Reminders
 - Keep a bowl of whole fruit on the table, counter or in the refrigerator
- Include Fruit at Breakfast
 - Top your cereal with bananas or cut up apples
 - Add frozen blueberries to your pancakes
- Snack on Fruits
 - Dried fruits make great snacks. They are easy to carry and store well.

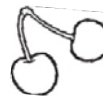
Vary your Veggies:

- Savor the Flavor of Seasonal Vegetables
 - Buy vegetables that are in season for maximum flavor at lower cost
- Sip on Vegetable Soup
 - Try butternut squash or garden vegetable
 - Make your own soup with seasonal vegetables
- Check the Freezer Aisle
 - Frozen vegetables are quick and easy to use and a wholesome alternative to fresh veggies

Turn the page and read about the October Harvest of the Month: Root Vegetables—seasonal and scrumptious ...

吃不同品種的水果及蔬菜 對健康有益！

每天吃不同品種而美味、顏色豐富多彩的蔬果，對我們的健康很重要。蔬果滋補，營養豐富，提供維生素和纖維素，保你全家健康。



注重水果：

- 顯眼提示
 - 在桌上、櫃檯上或冰箱裡放一整盤的水果
- 包含水果的早餐
 - 在穀物上面放些香蕉或切開的蘋果
 - 添加冷凍藍莓到煎餅上
- 水果零食
 - 乾果是受歡迎的零食，既方便攜 既方便攜帶，又易於保存

吃不同蔬菜：

- 品嚐時令蔬菜的風味
 - 以最低價錢購買味道佳美的時令蔬菜
- 品嚐菜湯
 - 嘗試品嚐奶油瓜湯或菜湯（菜來至花園）
 - 用時菜炮製自己喜歡的湯
- 超市冷凍櫃區
 - 速凍蔬菜是可快速使用、有益健康的蔬菜，可比美新鮮蔬菜。

翻過這頁，閱讀有關10月份的每月蔬果：季節性和美味的根類蔬菜...

¡Varíe sus frutas y verduras!

Es muy importante que todos los días coma una variedad de frutas y verduras deliciosas y de color. Las frutas y las verduras son nutritivas. Proporcionan vitamina y fibra para mantener a toda su familia saludable.



Enfóquese en las frutas:

- Tenga recordatorios visibles
 - Mantenga un frutero con frutas enteras en la mesa, mostrador o en el refrigerador
- Incluya en el desayuno fruta
 - Póngale a su cereal plátanos o manzanas picadas
 - Añádale a sus panqueques arándanos azules
- Como refrigerio coma fruta
 - Los frutos secos son muy buenos refrigerios. Son fáciles de cargar y guardar.

Varíe sus verduras:

- Saboree el sabor de las Verduras de la Temporada
 - Compre verduras que son de temporada para maximizar el sabor a un bajo costo
- Coma sopa de verduras
 - Pruebe calabaza de temporada o verduras de huerta
- Revise en el pasillo de la comida congelada del supermercado
 - Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar y son una alternativa saludable a los vegetales frescos

Ve la hoja adjunta y lea sobre la Cosecha del Mes de Octubre: Verduras de Raíz-de la temporada y riquísimas...