



This Summer: Vary Your Veggies & Focus on Fruit!

Set aside the chips, soda, and ice cream! Keep healthy this summer with delicious seasonal fruits and vegetables:

- berries
- beets
- corn
- cherries
- green beans
- mangoes
- melons
- peaches
- plums
- summer squash
- sweet peppers
- watermelon



Variety is Important

Fruits and vegetables contain different amounts of nutrients and fiber:

- Eating a variety of colors is an easy way to get **vitamins, minerals and photochemicals**, which help keep your body healthy.
- Fruits and vegetables contain different amounts of **fiber**; fiber helps maintain steady blood sugar levels and helps with digestion.



This summer, paint a rainbow on your plate! Turn the page and read about the May Harvest of the Month: Avocado...

Este verano: ¡Coma una variedad de verduras y concéntrese en la fruta!

¡Olvídese de las papitas, refrescos y helados! Este verano, manténgase saludable con deliciosas frutas y verduras de la temporada:

- moras
- remolacha
- maíz
- cerezas
- ejotes
- mangos
- melones
- duraznos
- ciruelas
- calabaza de verano
- pimientos dulces



La variedad es importante

Las frutas y verduras contienen distintas cantidades de nutrientes y fibra:

- Una de las maneras más fáciles de obtener **vitaminas, minerales y fotoquímicas** es comiendo una variedad de colores, los cuales mantienen su organismo saludable
- Las frutas y verduras contienen distintas cantidades de **fibra**; esto nos ayuda a mantener un nivel estable de azúcar y ayuda con la digestión.



¡Este verano, coma una variedad de verduras! Al reverso de esta hoja lea sobre la Cosecha del Mes de mayo: aguacate...

這個夏季：把你的蔬菜選擇多樣化，並嘗試以水果為主角！

請把薯片、汽水及雪糕等收起來！盡量在這個夏季吃得健康。美味的生果和蔬菜可以幫到你：

- 莓果
- 甜菜根
- 粟米
- 櫻桃
- 四季豆
- 蜜瓜
- 桃子
- 梅子
- 夏南瓜
- 甜椒西瓜



最重要是種類變化多

生果和蔬菜含有各類營養要素和纖維：

- 進食各類不同顏色的生果或蔬菜有助你攝取**維他命、礦物質及植物營養素**。這些元素對保持身體健康十分重要。
- 生果和蔬菜含有不同**纖維成份**，有助維持穩定血糖水平及幫助消化。



我們鼓勵學生在暑假進食各類顏色不同的生果或蔬菜！

請翻閱有關五月份蔬果精選之詳情：**牛油果...**