

Fruit Stop Light

Instructions:

1. You will need a small cookie cutter. Make sure to supervise the child as he/she cuts the fruit in to small circles.
2. After the fruit has been cut, place your graham cracker square on a plate, spread cream cheese over it.
3. Next the child/children will strategically place fruit in the order of a stop light.
4. This activity is designed to help children with colors, sequence, shapes, and patterns as well as introducing the child/children to fun nutritional snacks.

Ingredients: (fruit)

- Kiwi, strawberries, and mango cut into small circles
- You can use a small cookie cutter to make circular shape
- You will also need low-fat cream cheese spread, and graham cracker squares

Food Substitutions:

- Feel free to adjust the recipe to suit the needs and preferences of the child.



Nutritional Value:

Vitamins A, B-6, C, E, Potassium, Magnesium, lots of fiber and it tastes delicious!

Semáforo de frutas

Instrucciones:

1. Necesitará un cortador de galletas pequeño. Asegúrese de supervisar al niño mientras corta la fruta en círculos pequeños.
2. Después de cortar la fruta, coloque la galleta integral en un plato y unte queso crema.
3. El niño o los niños colocarán las frutas en el orden de un semáforo.
4. Esta actividad está diseñada para ayudar a los niños con colores, secuencia, formas, patrones, e introducir bocadillos nutritivos.

Ingredientes: (Fruta)

- Kiwis, fresas y mango en círculos pequeños
- Puede usar cortador de galletas para cortar las frutas en círculo
- Necesita crema queso bajo en grasa y galletas integrales en forma de rectángulo

Sustitución:

- Modificar la receta a las necesidades y preferencias del niño



Valor nutricional:

Vitaminas A, B-6, C, E, Potasio, Magnesio, fibra y sabe delicioso!