

# EAT YOUR BERRIES

## Berry Delicious

There are many kinds of berries. They taste great fresh, frozen, canned, and dried. And, they can be eaten with breakfast, lunch, and dinner, or as snacks and for dessert! Find these varieties and forms of berries in the word search puzzle. Then, write down all the different ways you like to eat berries.

BLACKBERRY	FRESH	KIWI
BLUEBERRY	FROZEN	RASPBERRY
CANNED	FRUIT	RED CURRANT
CRANBERRY	JUICE	STRAWBERRY

S	T	R	A	W	B	E	R	R	Y	E	A
C	B	F	U	N	R	B	F	R	E	S	H
R	R	L	P	L	A	D	L	E	Y	B	R
E	F	A	U	S	S	W	R	Z	N	L	A
D	J	K	N	E	P	E	D	A	I	A	Y
C	B	Z	Q	B	B	I	W	I	K	C	K
U	B	N	C	E	E	E	V	E	B	K	Q
R	Q	E	A	F	R	R	R	S	V	B	J
R	T	Z	N	Y	R	Y	R	R	K	E	U
A	B	O	N	O	Y	U	G	Y	Y	R	I
N	M	R	E	H	J	D	I	R	A	R	C
T	J	F	D	D	T	H	Q	T	R	Y	E

How do you like to eat berries? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup blueberries (74g)	
Calories 42	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 7g	
Protein 1g	
Vitamin A 1%	Calcium 0%
Vitamin C 12%	Iron 1%

## Reasons to Eat Berries

A ½ cup of sliced berries has lots of vitamin C. Eating a ½ cup of berries – like strawberries, blackberries, blueberries, and raspberries – is also a good way to get fiber and manganese. Berries are rich in phytochemicals, which help you stay healthy.

### Phytochemical Champions\*

Berries, broccoli, carrots, cauliflower, collard greens, garlic, grapefruit, kiwifruit, limes, nuts, onions, pumpkin, sweet potatoes, and whole grains.

\*Phytochemical Champions are rich in phytochemicals.

## How Much Do I Need?

A ½ cup of berries is about one cupped handful. The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, if you are a boy or a girl, and how active you are every day.

Look at the chart below to find out how much you need. Write it down on a paper and set a goal for how many fruits and vegetables you will eat each day. You can also set a goal to be active for at least 60 minutes. Look at your goals every day to remind yourself to be healthy.

### Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
<b>Boys</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Girls</b>	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

\*If you are active, eat the higher number of cups per day.

Visit [www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids) to learn more.



# A COMER BAYAS

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de arándanos azules (74g)	
Calorías 42	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 12%	Hierro 1%

## ¡Vaya, Qué Bayas!

Hay muchos tipos de bayas. Son muy sabrosas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Encuentra las diferentes variedades y formas de bayas ocultas en la sopa de letras.

ZARZAMORA	FRESCA	KIWI
ARÁNDANO AZUL	CONGELADA	FRAMBUESA
ENLATADA	FRUTA	GROSELLA
ARÁNDANO ROJO	JUGO	FRESA

A	T	A	C	F	R	E	S	C	A	F	A
R	G	R	O	N	R	E	C	R	E	R	H
A	R	A	N	D	A	N	O	A	Z	U	L
N	O	N	G	S	S	L	N	Z	N	T	G
D	S	D	E	E	P	A	K	A	I	A	R
A	E	A	L	B	B	T	E	I	K	C	W
N	L	N	A	E	E	A	V	E	W	K	S
O	L	E	D	F	R	D	R	S	V	I	E
R	A	Z	A	R	Z	A	M	O	R	A	U
O	B	O	N	E	J	U	G	O	Y	R	I
J	M	R	A	S	E	U	Q	M	A	R	F
O	J	F	R	A	M	B	U	E	S	A	R

## ¿Por qué Comer Bayas?

Una ½ taza de bayas tiene mucha vitamina C. Comer ½ taza de bayas es también una buena manera de obtener fibra y manganeso. Las bayas son ricas en fitoquímicos, los cuales te ayudan a mantenerte saludable.

### Campeones de los Fitoquímicos:\*

Bayas, brócoli, zanahoria, coliflor, hojas de berza, ajo, toronja, kiwi, limón, nuez, cebolla, calabaza, camote y granos enteros.

\*Los Campeones de los Fitoquímicos son ricos en fitoquímicos.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de bayas equivale aproximadamente a un puñado. La cantidad de fruta y verdura que necesitas depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día.

Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas. Ponte una meta de cuántas frutas y verduras comerás diariamente. También puedes ponerte una meta para hacer actividad física al menos 60 minutos al día.

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Niños	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Niñas	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si eres activo, come el número más alto de tazas por día.

Visita [www.mipiramide.gov/kids](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

¿Cómo te gusta comer las bayas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

† Sitio web sólo disponible en inglés.

