



La cosecha
del mes
en Wisconsin



¡Una

MANZANA AL DÍA

te da

SALUD Y ALEGRÍA!

Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
[#WIHarvestoftheMonth](https://twitter.com/WIHarvestoftheMonth)

¡Manzanas en casa!

- Mezcle trocitos de manzana en su cereal.
- Combine rebanadas de manzana con queso cheddar.
- Agregue rebanadas delgadas de manzana a su sándwich de pollo o de atún.

Diversión en familia: Prueba del sabor de la manzana

Reúna algunas manzanas de diferentes colores, formas y tamaños. Pregunte a su hija(o) en qué son iguales y en qué son diferentes las manzanas. Anime a su hija(o) a usar sus cinco sentidos para mirar, oler, tocar, probar y escuchar el crujido de las manzanas. Comparta el nombre de cada una. ¿Qué manzana es su favorita de hoy? ¡Use las manzanas adicionales para preparar puré de manzana casero!

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program—EFNEP.