



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

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.



**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.