

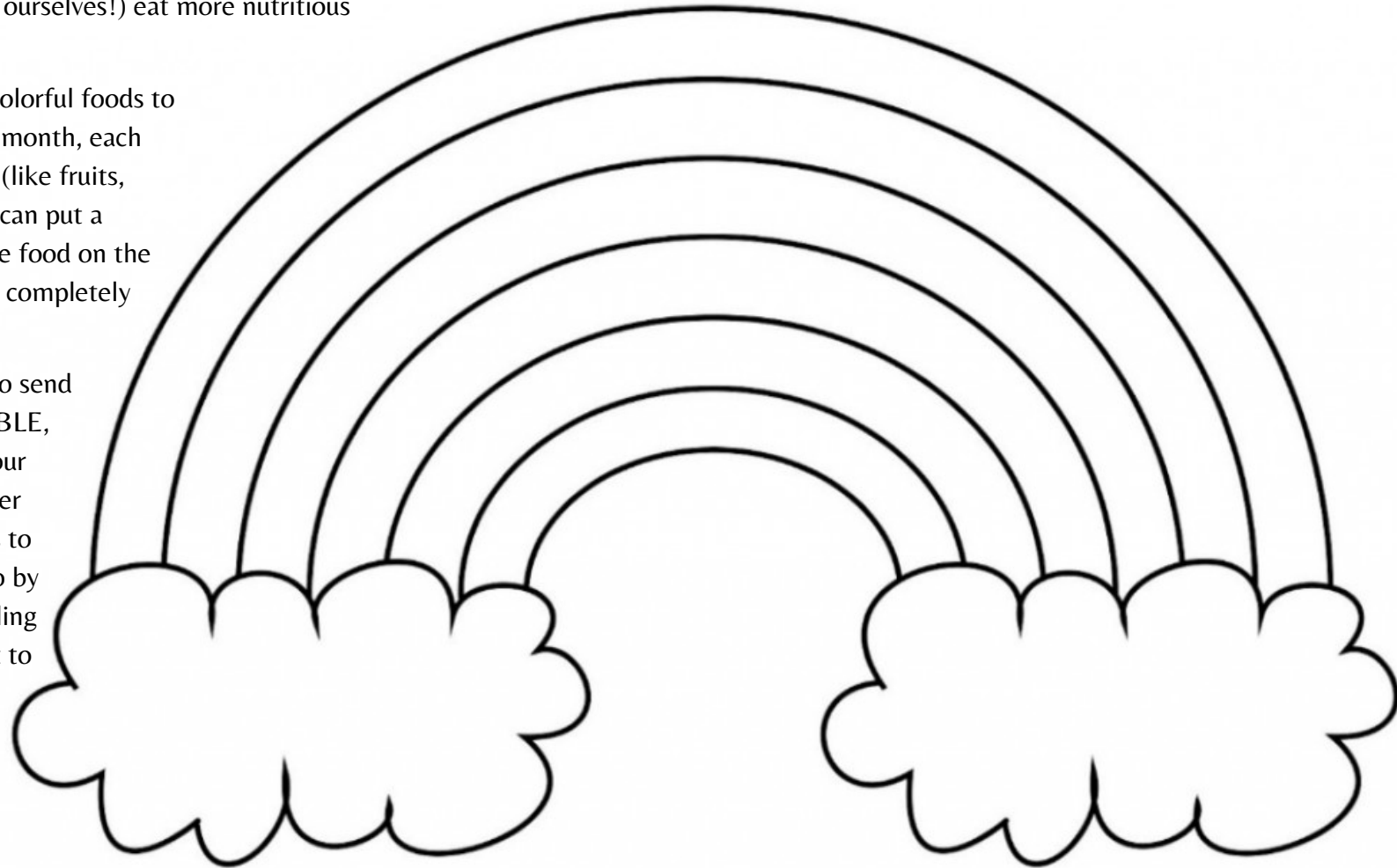
# Eat a Rainbow of Foods!



TABLE wants to help our kids (and ourselves!) eat more nutritious foods each day.

Our bodies need a wide variety of colorful foods to meet all our nutritional needs. This month, each time your child eats a colorful food (like fruits, vegetables, grains, or protein) they can put a sticker that matches the color of the food on the rainbow. Try to fill up your rainbow completely with stickers!

When the month is over, feel free to send in your creation to be posted at TABLE, just leave it outside your door on your typical delivery day and the volunteer driver will return it to TABLE for us to hang up. Or you can submit a photo by texting it to 919-636-4860 or emailing [jadams@tablenc.org](mailto:jadams@tablenc.org). We can't wait to see!!



Red foods might be apples, red peppers, tomatoes, strawberries, watermelon, radish and cherries

Orange foods might be mangoes, peaches, pumpkins, carrots, cantaloupe, oranges, sweet potatoes

Yellow foods might be yellow peppers, bananas, pineapples, lemons and cauliflower

Green foods might be avocado, spinach, broccoli, kiwi, green beans, cucumbers, and green grapes

Brown foods might be oatmeal, nuts, brown rice, whole grain pasta, brown bread, mushrooms, peanut butter

Purple foods might be cabbage, purple potatoes, purple grapes, blackberries, eggplant and beets

Blue foods might be blueberries, concord grapes, plums and blue carrots

Call TABLE @ 919-636-4860 if you need more stickers!

# ¡Come un Arco Iris de Alimentos!

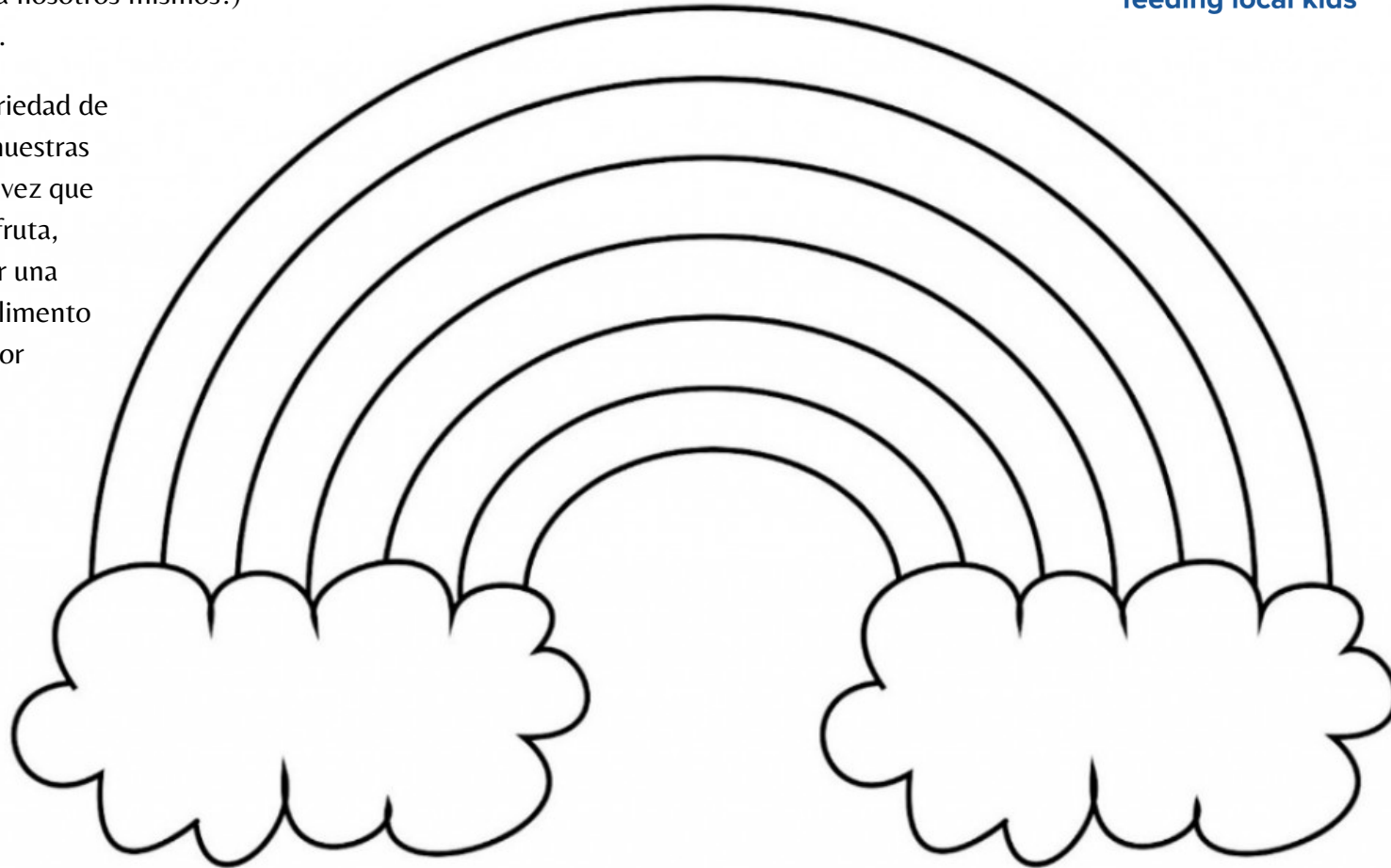


TABLE quiere ayudar a nuestros hijos (¡y a nosotros mismos!) a comer alimentos más nutritivos cada día.

Nuestros cuerpos necesitan una amplia variedad de alimentos coloridos para satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales. Este mes, cada vez que su hijo coma un alimento de color (como fruta, verdura, cereales o proteínas) puede poner una calcomanía que coincida con el color del alimento en el arco iris. ¡Intente llenar su arco iris por completo de calcomanías!

Cuando acabe el mes, no dudes en enviar tu creación para que se publique en TABLE, simplemente déjelo en la puerta de su casa el día de entrega habitual y el conductor voluntario lo devolverá a TABLE para que lo colquemos. También puede enviar una foto por texto a 919-636-4860 o por correo electrónico a [jadams@tablenc.org](mailto:jadams@tablenc.org).

¡¡No podemos esperar para verlo!!



Los alimentos rojos pueden ser las manzanas, los pimientos rojos, los tomates, las fresas, la sandía, rábano y las cerezas.

Los alimentos naranjas pueden ser mangos, durazno, calabazas, zanahorias, melón, naranjas y papa dulce.

Los alimentos amarillos pueden ser pimientos amarillos, plátanos, piñas, limones y coliflor.

Los alimentos verdes pueden ser aguacate, espinacas, brócoli, kiwi, pepinos, habichuelas verdes y uvas verdes.

Los alimentos color café pueden ser la avena, los frutos secos, el arroz integral, la pasta integral, el pan integral, los champiñones y la mantequilla de cacahuete.

Los alimentos morados pueden ser col, patatas moradas, uvas moradas, moras, berenjena y betabele.

Los alimentos azules pueden ser moras azules, las uvas concord, las ciruelas y las zanahorias azules.

¡Llame a TABLE @ 919-636-4860 si necesita calcomanías!