

# SPRING

## Get Shamrockin' in the Kitchen

Inside your bag, you'll find everything you need to create these fresh, spring-time snacks with your child. It's the perfect hands-on way to celebrate the season while sneaking in some seriously good nutrition. Turn snack time into a mini learning moment by talking about how each fruit and veggie helps their body grow strong, think clearly, and stay energized.

### Shamrock

**Kiwi** is great for digestion, immune support, and heart health.

**Green Grapes** helps manage blood pressure and cholesterol, supports immunity and healthy digestion.

**Honeydew** keeps you hydrated and supports cardiovascular function, skin, eye and immune health.



### Tree of Life

**Pomegranate** reduces inflammation, protects cells from damage, and may lower blood pressure.

**Carrots** supports vision health, immune system and may reduce cholesterol.

**Spinach** aids heart and vision health and strengthens bones.

**Green Grapes** - see above



**Pro Tip:** To make perfect honeydew balls, slice a ripe melon in half, remove seeds, and firmly press a melon baller (included in your bag) into the flesh, rotating it 360 degrees to create a sphere



### Also in the bag... Lemon Says Cards

Just like Simon Says, pick a card each day and do what Lemon says to keep your family moving, smiling, and living a healthy, active lifestyle!



Want to  
say thanks?  
Take our survey!



@nevadachefsforkids



@chefsforkids



chefsforkids.org



media@chefsforkids.org

# PRIMAVERA

## Trebolízate en la Cocina

Dentro de tu bolsa encontrarás todo lo que necesitas para crear unos frescos bocadillos primaverales con tu hijo. Es una manera práctica y perfecta para celebrar la temporada y, al mismo tiempo, disfrutar de una nutrición realmente saludable. Convierte la hora de la merienda en un pequeño espacio de aprendizaje, hablándole a tu hijo sobre cómo cada fruta y verdura ayuda a que el cuerpo crezca fuerte, piense con claridad y se mantenga con energía.

### Trébol

**Kiwi** Excelente para la digestión, el apoyo inmunológico y la salud del corazón.

**Uvas Verdes** ayudan a controlar la presión arterial y el colesterol, estimulan la inmunidad y promueven una digestión saludable.

**Bolitas de Melón** favorecen la salud inmunológica, la función cardiovascular, la salud de la piel y de la vista.



### Árbol de la Vida

**Granada** reduce la inflamación, protege las células y reduce la presión arterial.

**Zanahoria** mejora la salud de la vista, aumenta la inmunidad y reduce el colesterol.

**Espinaca** mejora la salud del corazón, la visión y fortalece los huesos.

**Uvas Verdes** - ver arriba



**Consejo profesional:** Para hacer perfectas bolitas de melón, usa la cuchara “sacabolos” incluida en la bolsa. Corta un melón maduro por la mitad, retira las semillas y presiona firmemente la cuchara sobre la pulpa, girándola 360 grados para crear una bola.



### La bolsa incluye... Tarjetas de Lemon Says

Elije una tarjeta cada día y haz lo que Limón dice para que mantengas a tu familia en movimiento, sonriendo y viviendo un estilo de vida saludable y activo.



¿Quieres darnos las gracias?  
¡Participa en nuestra encuesta!



[bit.ly/cfkencuesta2526](https://bit.ly/cfkencuesta2526)



@nevadachefsforkids



@chefsforkids



[chefsforkids.org](https://chefsforkids.org)



[media@chefsforkids.org](mailto:media@chefsforkids.org)