



POTTER THE OTTER'S™ -MARKET- ADVENTURE

LA AVENTURA EN EL MERCADO
DE POTTER THE OTTER

www.pottertheotter.com



POTTER THE OTTER'S -MARKET- ADVENTURE

LA AVENTURA EN EL MERCADO
DE POTTER THE OTTER



In a town nearby lives
Potter the Otter.

He loves healthy food
and drinking water.



En un pueblo cerca vive
Potter the Otter.

A él le encanta la comida
saludable y tomar agua.





Mama and **Papa** say,
“Eat veggies and
fruits every day!”

Veggies and fruits
are fun to eat,
so yummy in your tummy
—they can’t be beat.



Mamá y **Papá** dicen,
“¡Come frutas y verduras
todos los días!”

Es divertido comer
frutas y verduras,
deliciosas en tu pancita
—no hay nada mejor.





Potter says,
“Let’s make a healthy lunch.
Let’s get fruits and veggies
—we’ll need a bunch!”

He grabs his water bottle
and they walk
to the market down the block.



Potter dice,
“Vamos a hacer un
almuerzo saludable.
consigamos frutas y verduras
—¡necesitamos un montón!”

Él agarra su botella de agua
y todos caminan
al mercado de la cuadra.





Potter says,
“For fruits and veggies
we are on a quest.
Toada, what do you
like best?”

Toada says,
“Avocados are smooth inside.
Cucumbers are crisp
—give them a try.”



Potter dice,
“Para frutas y verduras
estamos en la búsqueda.
Toada, ¿qué es lo que
más te gusta?”

Toada dice,
“¡Los aguacates son
suaves por dentro.
Los pepinos son crujientes
—hay que probar hoy!”



AVOCADOS
AGUACATES



Veggies and fruits
are fun to eat,
so yummy in your tummy
—they can't be beat!



Es divertido comer
frutas y verduras,
deliciosas en tu pancita
—no hay nada mejor.





Moose and **Goose** like
spinach, leafy and green.
A finer food
they've never seen.

"Spinach adds a fresh,
healthy crunch.
Be sure to make it
a part of your lunch!"



A **Alce** y a **Gansa** les gusta
la espinaca,
verduras de hojas verdes.
No han visto
alimentos mejores.

"La espinaca añade un
crujido fresco y saludable.
¡Asegúrate de incluirla
en tu almuerzo!"



SPINACH
ESPINACA



Veggies and fruits
are fun to eat,
so yummy in your tummy
—they can't be beat!



Es divertido comer
frutas y verduras,
deliciosas en tu pancita
—no hay nada mejor.





The **skunks** sell their favorite fruits from a cart. Some are sweet, and others are tart.

“Try oranges, lemons, berries, or limes to flavor your water any time.”



Los **zorrillos** venden sus frutas favoritas del carrito. Algunos son dulces y otras son agrías.

“Prueba las naranjas, limones, bayas, o limas para darle sabor a tu agua en cualquier momento.”





ORANGES
NARANJAS

BERRIES
BAYAS

ORANGES
GRAPES
STRAWBERRIES

Veggies and fruits
are fun to eat,
so yummy in your tummy
—they can't be beat!



Es divertido comer
frutas y verduras,
deliciosas en tu pancita
—no hay nada mejor.





The **kangaroos** love tomatoes red and round. Now all their favorite foods have been found.

Potter says,
“Let’s invite everyone to eat our healthy lunch —won’t it be fun?”



Los **canguros** les encanta los tomates rojos y redondos. Ahora todos sus alimentos favoritos han sido encontrados.

Potter dice,
“Vamos a invitarlos a todos A comer nuestro almuerzo saludable —¿no sería divertido?”





TOMATOES
TOMATES

Veggies and fruits
are fun to eat,
so yummy in your tummy
—they can't be beat!



Es divertido comer
frutas y verduras,
deliciosas en tu pancita
—no hay nada mejor.





At home,
Papa slices up
whole wheat bread
while **Potter** scoops
avocados to spread.

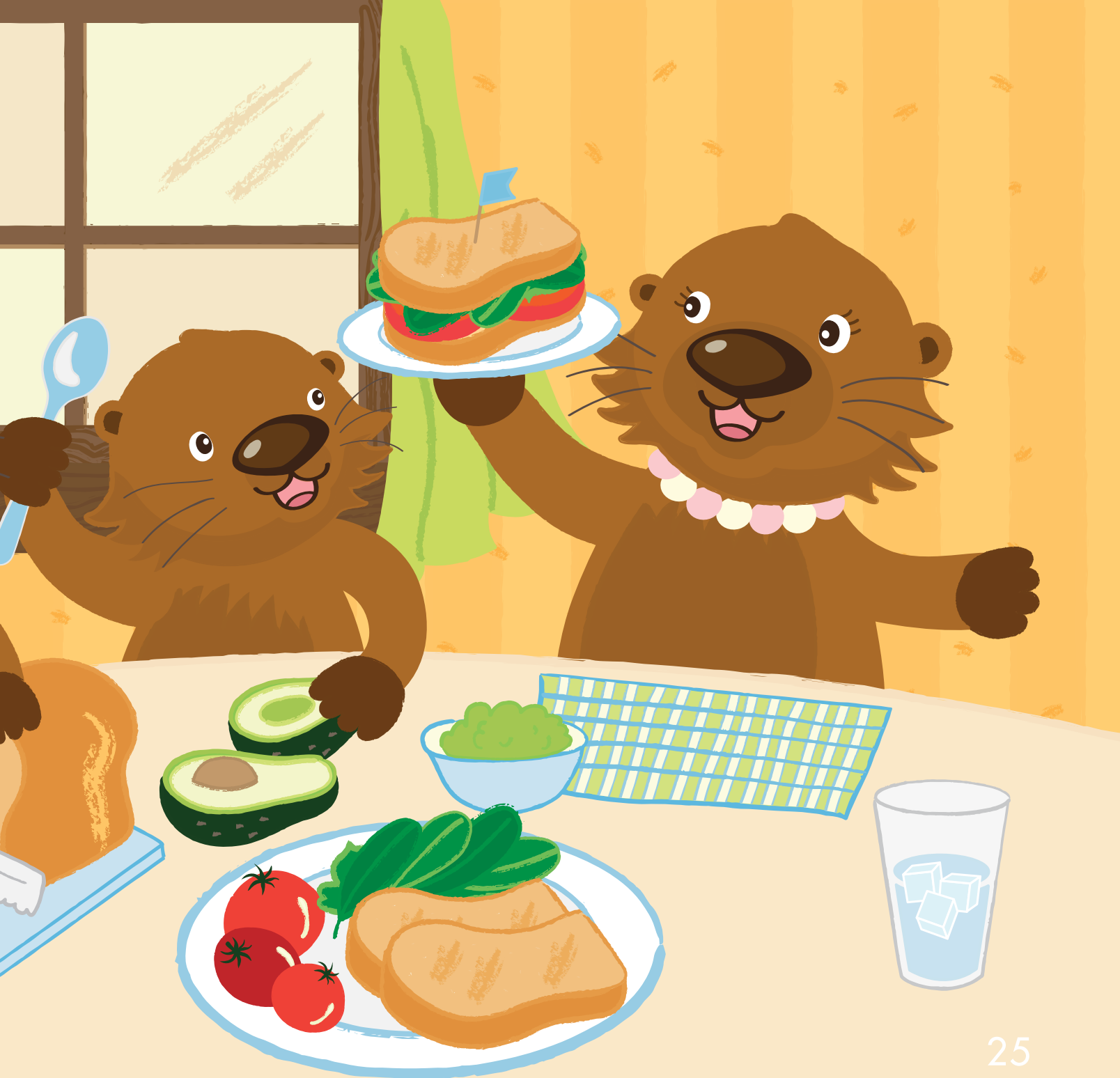
Mama adds veggies
red and green
— it's the tastiest sandwich
they've ever seen!



En casa,
Papá rebana el pan integral
mientras **Potter** saca
un poco del aguacate
para untar.

Mamá añade verduras
rojas y verdes
— ¡es el sándwich más
sabroso que han visto!





Veggies and fruits
are fun to eat,
so yummy in your tummy
—they can't be beat!



Es divertido comer
frutas y verduras,
deliciosas en tu pancita
—no hay nada mejor.





Potter's friends gobble up
their healthy lunch,
filled with fruits and veggies
that crunch.

Potter can't wait to
visit the market again,
and make a new healthy
meal for his friends!



Los amigos de Potter devoran
su almuerzo saludable,
lleno de frutas y
verduras crujientes.

¡**Potter** no puede esperar
a ir al mercado otra vez,
y preparar comidas
saludables nuevas
para sus amigos!









EAT YOUR FRUITS AND VEGGIES

The amount of fruits and vegetables your child should eat every day depends on his or her age and how much activity he or she gets during the day.

These recommendations are for average children, but your little one may need more if he or she is very active. Learn more at www.choosemyplate.gov.





WHAT'S IN SEASON?

Fruits and vegetables that are in season are usually easier to get, have more flavor, and are less expensive.

		FRUITS	VEGETABLES
FALL			
	SEPT	Apples*	Tomatoes*
	OCT	Kiwifruit	Winter Squash
	NOV	Pears Persimmons	Cooked Greens* Root Vegetables*
WINTER			
	DEC	Mandarins	Broccoli*
	JAN	Oranges	Cabbages*
	FEB	Grapefruit	Sweet Potatoes Beets* Dry Beans*
SPRING			
	MAR	Avocados	Asparagus
	APR	Dried Fruit*	Carrots
	MAY	Strawberries* Berries*	Peas Spinach Cucumbers*
SUMMER			
	JUN	Grapes	Corn
	JUL	Melons	Green Beans
	AUG	Peaches Nectarines Plums	Potatoes* Salad Greens* Peppers* Zucchini

*Peak availability occurs in multiple seasons or year-round.

DAILY RECCOMENDATION

AGE	FRUITS	VEGETABLES
2 Years	 1 cup	 1 cup
3-5 Years	 1 cup	 1 ½ cups

SERVING HEALTHY FOOD SAFELY

- When preparing any fresh produce, begin with clean hands.
- Always keep fruits and vegetables that will be eaten raw separate from raw meat, poultry, and seafood.
- Serve young children foods that are bite-sized and soft enough to chew easily.
- Visit the U.S. Food and Drug Administration's website to find tips on how to safely choose and serve fresh fruits and veggies:
bit.ly/ServeSafeFood





You might qualify for help buying healthy food, call 1-888-WIC-WORKS.

For more information on seasonal produce, tips, and recipes visit www.harvestofthemonth.com.

COME FRUTAS Y VERDURAS





La cantidad de frutas y verduras que su hijo debe comer todos los días depende de su edad y de que tan activo está durante el día.

Abajo se encuentran las recomendaciones generales para el niño promedio pero su pequeño puede necesitar más si él o ella está más activo. Aprenda más en www.choosemyplate.gov.

RECOMENDACIÓN DIARIA		
EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2 Años	 1 taza	 1 taza
3-5 Años	 1 taza	 1 ½ tazas

¿QUÉ ESTÁ EN TEMPORADA?

Las frutas y verduras que están en temporada son, por lo general, más fáciles de conseguir, tienen más sabor y son menos caras.

	FRUTAS	VERDURAS
OTOÑO		
	SEPT Manzanas* OCT Kiwis NOV Peras Caquis	Tomates* Calabaza de invierno Verduras verdes Cocidas* Tubérculos*
INVIERNO		
	DIC Mandarinas JAN Naranjas ENE Toronjas	Brócoli* Repollos/Col* Camote Remolacha/Betabel* Frijoles secos*
PRIMAVERA		
	MAR Aguacates ABR Frutos secos* MAY Fresas* Frutas del bosque/Bayas*	Espárragos Zanahorias Guisantes/Chícharos Espinaca Pepinos*
VERANO		
	JUN Uvas JUL Melones AGO Duraznos Nectarinas Ciruelas	Maíz Frijoles verdes/Ejotes Papas* Ensalada verde* Pimientos* Calabacín

Disponible en varias temporadas o todo el año. Root Vegetables

SERVIR COMIDA SALUDABLE DE MANERA SEGURA

- Cuando prepare cualquier producto fresco, comience con las manos limpias.
- Mantenga las frutas y verduras que se comen crudas separadas de la carne cruda, aves y mariscos.
- Sirva alimentos a los niños pequeños en porciones del tamaño de un bocadillo y lo suficiente suaves para masticar fácilmente.
- Visite el sitio web de la FDA (U.S. Food and Drug Administration) para encontrar sugerencias sobre cómo escoger y servir frutas y verduras de manera segura: bit.ly/ServeSafeFood

Usted podría calificar para recibir ayuda para comprar comida saludable, llame al 1-888-WIC-WORKS.

Para más información sobre los productos de temporada, sugerencias y recetas visite www.harvestofthemonth.com.

Copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County

Illustration: Kate Chuang

ISBN 978-0-692-71058-6

Produced in partnership with the California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other non-commercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write FIRST 5 Santa Clara County addressed "Attention: Potter Order Coordinator" at the address below:

FIRST 5 Santa Clara County
4000 Moorpark Avenue, Suite 200
San José, CA 95117
P: 408.260.3700, **F:** 408.296.5642
E: potter@potterloveswater.com
www.first5kids.org

Copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County

Ilustración: Kate Chuang

ISBN 978-0-692-71058-6

Producido en colaboración con la Agencia de Educación Nutricional y Prevención de la obesidad del Departamento de Salud Pública de California.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo fotocopia, grabación u otro método electrónico o mecánico sin el previo permiso escrito de la editorial, excepto en el caso de citas breves incorporadas en revisiones críticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Para obtener permiso, escriba a FIRST 5 Santa Clara County dirigido a "Attention: Potter Order Coordinator" a la siguiente dirección:

FIRST 5 Santa Clara County
4000 Moorpark Avenue, Suite 200
San José, CA 95117
P: 408.260.3700, **F:** 408.296.5642
E: potter@potterloveswater.com
www.first5kids.org

POTTER THE OTTER BOOK SERIES

The Potter the Otter book series encourages young children and families to adopt healthy habits. To learn more about Potter the Otter, and the books below, please visit www.pottertheotter.com.



Potter the Otter A Tale About Water

This book narrates the tale of Potter the Otter, who loves to drink water! Potter teaches his friends the importance of drinking water to stay healthy and hydrated.



Potter, Potter, the Healthy Otter

This book highlights the importance of physical activity as Potter the Otter encourages his friends to put down the computer games, turn off the television, and go play!



Potter the Otter's Market Adventure

The latest book in the Potter the Otter series follows Potter on his trip to the market where he discovers colorful fruits and vegetables and learns just how yummy they can be.

ORDERING INFORMATION

Special discounts are available on quantity purchases by corporations, associations and others. For details, please visit www.pottertheotter.com.

COLECCIÓN DE LIBROS DE POTTER THE OTTER

La colección de libros de Potter the Otter fomenta la adopción de hábitos saludables por parte de los niños pequeños y las familias. Para saber más sobre Potter the Otter y los libros que se mencionan abajo, favor de visitar www.pottertheotter.com.



Potter the Otter Un Cuento Sobre el Agua

Este libro narra el cuento de Potter the Otter, ¡a quien le encanta tomar agua! Potter les enseña a sus amigos la importancia de tomar agua para mantenerse saludable e hidratado.



Potter, Potter, la Nutria saludable

Este libro destaca la importancia de la actividad física mientras Potter the Otter anima a sus amigos a dejar los juegos de computadora a un lado, apagar la televisión y salir a jugar.



Potter the Otter's Una Aventura por el Mercado

El libro más reciente de la colección de Potter the Otter sigue a Potter en su viaje al mercado donde descubre frutas y verduras coloridas y aprende cuán deliciosos pueden ser.

INFORMACIÓN SOBRE PEDIDOS

Hay descuentos especiales disponibles para compras hechas por corporaciones, asociaciones y otros. Para más detalles, favor de visitar www.pottertheotter.com.

POTTER THE OTTER'S™ -MARKET- ADVENTURE

LA AVENTURA EN EL MERCADO
DE POTTER THE OTTER



www.pottertheotter.com

Copyright © 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Printed in the U.S.A. *Impreso en EE.UU.*
OSP# 300596 Ver. 05/17.

