



## Introduction to Parent or Teacher

It is imperative that children and adults understand the importance of how a diet rich in fruits and vegetables affects future health. This game is a great tool for building memory skills with easy-to-remember information about some common and not-so common fruits and veggies. And an added bonus is learning about them in both English and Spanish.

This game includes 20 pairs of cards showing a variety of fruits and veggies organized by color. Each pair of cards consists of one card in English and a matching card in Spanish. Fruit and vegetable classifications are also included on each card.

The cards can be used to play the memory game, old maid, and go fish.

## Memory Game

**Objective:** Search for English/Spanish matching pairs of fruits and vegetables.

**To Play:** Before shuffling cards, show the cards to the children. Shuffle the cards and spread them face down in random order. Players take turns looking for matched pairs by turning two cards over each turn. If a match is found, have the player practice saying the words in English and Spanish or point out letters or colors, or identify the fruit or vegetable by picture. The player then removes the matched pair and continues the turn until an unsuccessful match is made. Once an unsuccessful match is made, the unmatched cards get turned face down and it is the next player's turn. The child with the most matched pairs at the end is the winner.

## Presentación para los Padres o Maestros

Es imprescindible que los niños y adultos comprendan la importancia de cómo una dieta rica en frutas y vegetales afecta el futuro de su salud. Este juego contribuye al desarrollo de la memoria utilizando información sobre frutas y vegetales comunes y otras menos conocidas. Un beneficio adicional es que se aprende acerca de las frutas y vegetales en inglés y en español.

El juego incluye 20 pares de cartas con una variedad de frutas y vegetales organizadas por colores. Cada par de cartas consiste de una en inglés y su equivalente en español. Las clasificaciones de las frutas y los vegetales también se incluyen en cada carta.

Estas cartas pueden usarse para jugar el juego de la memoria, la solterona, y pesca.

## Juego de la Memoria

**Propósito:** Buscar las parejas iguales de frutas y vegetales en inglés y español.

**Para Jugar:** Antes de barajar las cartas, enséñele las cartas a los niños. Baraje las cartas y las esparce al azar con las figuras boca abajo. Cada jugador toma su turno volteando dos cartas y buscando que sean iguales. Si el jugador encuentra el par correcto, haga que el jugador practique diciendo las palabras en inglés y español o señalando las letras, colores, o identificando la fruta o el vegetal en la figura. El jugador separa el par y continúa su turno hasta que voltee dos cartas que no son pares. Las cartas que no son pares se colocan con las figuras boca abajo y le corresponde el turno al siguiente jugador. El jugador con la mayor cantidad de pares es el ganador.



## Produce for Better Health Foundation

is a non-profit nutrition education organization whose core purpose is to motivate people to eat more fruits and vegetables to improve public health. In 2007 the foundation in collaboration with the Centers for Disease Control launched a national health initiative, Fruits & Veggies—More Matters, to help provide consumers with easy-to-implement strategies in getting more fruits and veggies into every eating occasion. To find out more about Fruits & Veggies—More Matters go to [www.FruitsAndVeggiesMoreMatters.org](http://www.FruitsAndVeggiesMoreMatters.org)

### Below are some points of interest:

- Studies show that 96% of kids ages 2-12 fall short of the 2 to 5 cups of fruits and vegetables needed daily for optimal health.
- Fruits and veggies are nature's perfect delivery system for a wide variety of important nutrients like vitamins and minerals, as well as fiber and a class of compounds which may help the body defend itself against disease.
- A colorful variety is important in maximizing the benefits from fruits and veggies.

## Old Maid Game

**Objective:** Be first to discard all matching pairs while avoiding being stuck with the last unmatched card — the “Old Maid.”

**To Play:** Show the cards to the children before shuffling. Set aside a single card for the remainder of the game. Its unmatched pair will now be the “Old Maid.” Shuffle cards and deal out all cards to all players. Players pull from their hands any matching pairs and set them aside. Each player takes a turn at picking a card at random from the hand of the player on their right. If the card picked makes a match, the player sets aside the match and pulls another card from another player. If a match is not made the player's turn is over. Game continues until one person is left holding a single unmatched card — the “Old Maid.”

## Produce for Better Health Foundation

es una organización educativa de nutrición, sin fines lucrativos, la cual tiene como propósito principal el de motivar a las personas para que consuman más frutas y vegetales, con el fin de mejorar la salud pública. En el 2007 la fundación en colaboración con el Centro para el Control de Enfermedades lanzó una iniciativa nacional de la salud, Frutas y Vegetales – Más es Mejor, una forma fácil de proporcionarle al consumidor las estrategias de cómo obtener más frutas y vegetales en cada ocasión que tenga de comer. Para conocer más sobre Frutas y Vegetales – Más es Mejor, busque en [www.FruitsAndVeggiesMoreMatters.org](http://www.FruitsAndVeggiesMoreMatters.org)

### Aquí le siguen algunos puntos de interés:

- Estudios demuestran que un 96% de los niños entre 2 y 12 años de edad se quedan cortos de las 2 a 5 tazas de frutas y vegetales necesarias diariamente para una salud óptima.
- Las frutas y los vegetales son la mejor manera con que la naturaleza procura una gran variedad de nutrientes importantes, como vitaminas y minerales, además de la fibra y una clase de componentes llamados fotoquímicos, los cuales pueden ayudar a que el cuerpo se defienda contra las enfermedades.
- Una variedad de colores es importante para alcanzar el máximo beneficio de las frutas y los vegetales.

## Old Maid Game

**Propósito:** Ser el primero en deshacerse de todas las pares iguales, mientras evita quedarse con la última carta que no tenga pareja – esta carta se llama “La Solterona.”

**Para Jugar:** Enséñele las cartas a los niños antes de barajarlas. Apartar una sola carta del resto del juego. La otra pareja del par ahora será “La Solterona”. Barajar las cartas y repartirlas todas entre los jugadores. Los jugadores sacan los pares de la mano y los apartan a un lado. Cada jugador toma su turno escogiendo una carta al azar del jugador a su derecha. Si la carta que el jugador escoge hace pareja con una de la suya, éste la aparta y sigue escogiendo otra carta de otro jugador. Si la carta que escoge no hace pareja, su turno termina. El juego continúa hasta que una persona quede con una sola carta, sin pareja, en la mano – ésta es “La Solterona”.