

Follow the Rainbow with Toby!

Join Toby and his dog Luna as they count their way through a colorful rainbow of fruits and veggies.



¡Sigue el arco iris con Toby!

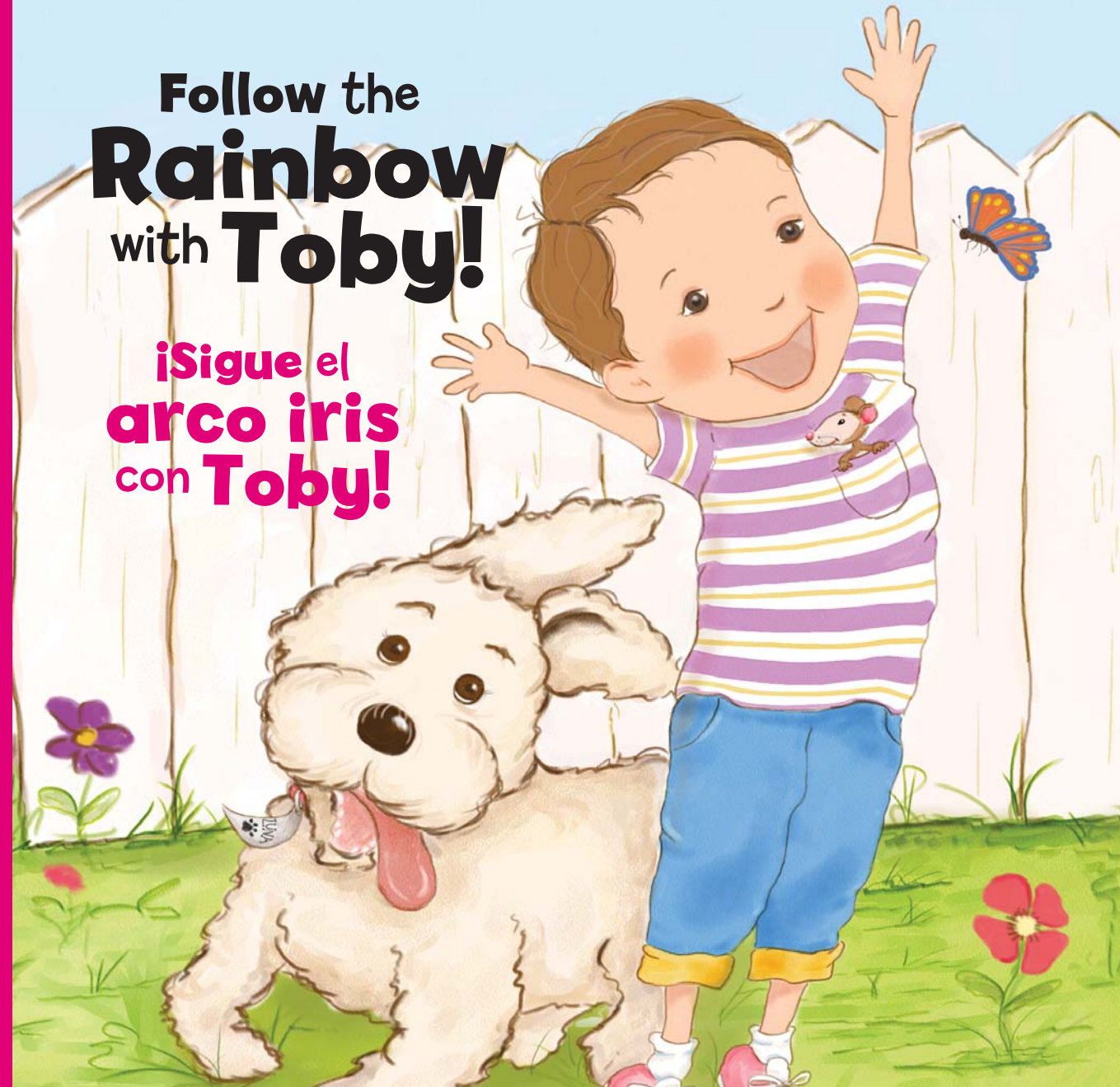
Acompaña a Toby y a su perra Luna mientras van contando un colorido arco iris de frutas y verduras.



Follow the Rainbow with Toby! • ¡Sigue el arco iris con Toby!

Follow the Rainbow with Toby!

¡Sigue el arco iris con Toby!



Toby loves to eat colors of the rainbow. Let's follow him from apples to mangos!



Toby se come un arco iris de colores. Manzanas, mangos y otros sabores.

1 apple, red and sweet,

2 pears I like to eat.



1 manzana, dulce y roja,

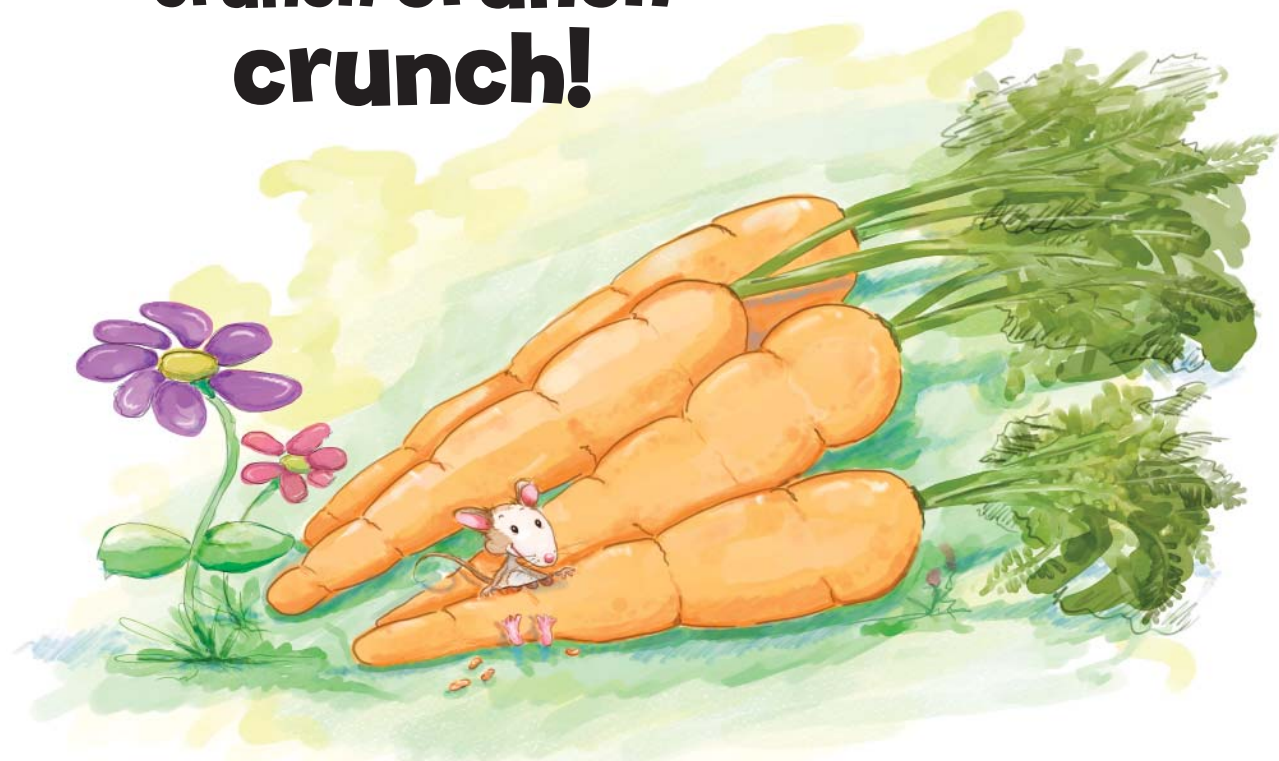
2 peras, ¿se te antoja?

3
bananas
in a
bunch,



3
plátanos
come Luna,

4 carrots,
crunch crunch
crunch!



4 zanahorias,
iuna por una!

5 peppers in a pot,



5 chiles en una maceta,

6 berries,
I love a lot.

6 bayas en vez
de galleta.

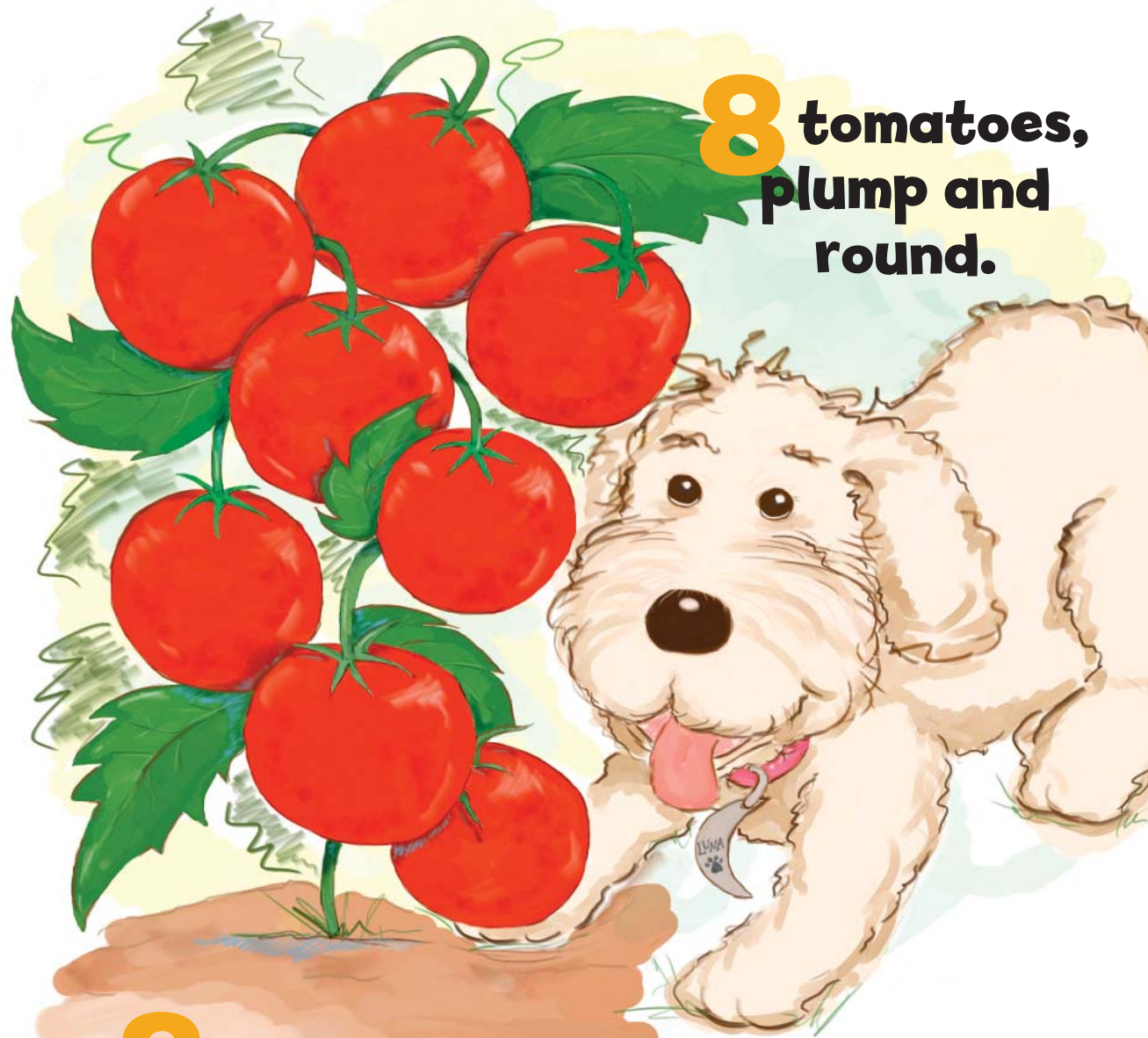


7
beets in
the ground,



7 rábanos en la tierra crecen,

8 tomatoes,
plump and
round.



8 tomates de rojo amanecen.

9 green beans on a vine,

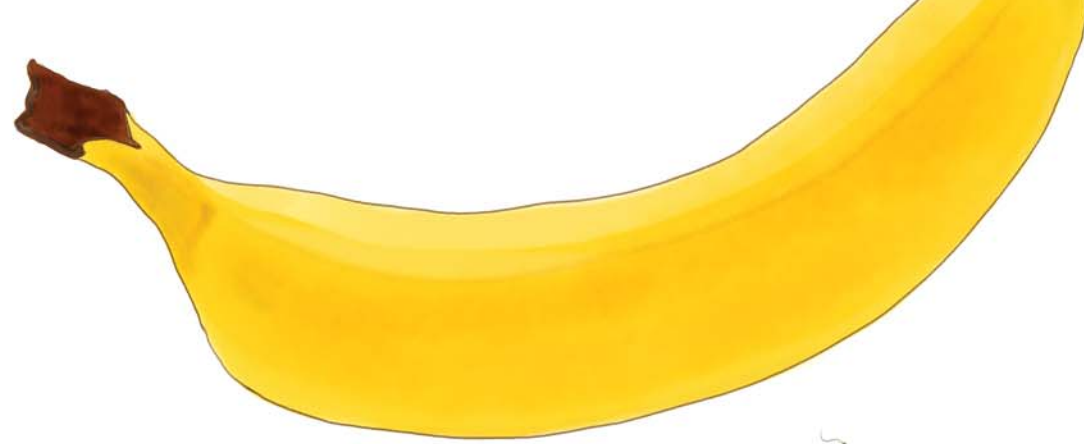


9 ejotes para cosechar,

10 mangos are divine!



10 mangos,
¡y a disfrutar!



**It's fun to eat
the rainbow, you see.
What color is your
favorite fruit or veggie?**



**Comer el arco iris
es divertido, ¿ya ves?
Tu fruta o verdura
favorita, ¿cuál es?**



Chef Toby's Tips for Parents



Consejos del Chef Toby para los padres

1.

Follow the rainbow! Try a fruit or veggie in each color.

¡Sigue el arco iris!
Prueba frutas y verduras de todos los colores.



2.

Kids are copycats! If you eat veggies, they will too.

Los niños son grandes imitadores.
Si tú comes verduras, ellos también lo harán.

3.

Kids love dips! Give yogurt, ranch, or hummus as a dip with fruits and veggies. Dips make eating good foods fun.

A los niños les encantan las salsas para mojar. Dale a tu hijo yogurt, hummus o aderezos para acompañar las frutas y verduras. Las salsas hacen las comidas más divertidas.

