

Consiga que sus Niños Coman más Frutas y Vegetales

1. OFRESCA ALTERNATIVAS

- Permita que sus hijos escojan.
- Ellos toman las decisiones y se sienten en control.



2. HÁGALO FÁCIL

- Haga de las frutas y vegetales selecciones fáciles dejándolas donde los niños las puedan ver primero.
- Tengan las frutas y vegetales listos para comer.
 - Tenga "meriendas fáciles de agarrar y listas para llevar" (corte vegetales crudos, pele y corte en segmentos las naranjas, uvas sin semillas, etc.) en bolsas de plástico.
 - Ponga canastas o envases con frutas frescas en la cocina.
 - Ponga botellas o cajas de jugo de 100% fruta en los estantes más bajos en la nevera donde los niños puedan verlos cuando abran para buscar una bebida fría.



3. PÍDALE A SUS NIÑOS QUE LA AYUDEN

- Los niños están más dispuestos a probar algo que ellos han ayudado a preparar.
- Haga que sus niños le ayuden a encontrar recetas, planificar comidas y hacer compras, con usted - ¡hágalo divertido!
- Anímelos a ayudar en la preparación de los alimentos.



4. PRUEBE COSAS NUEVAS

- Es posible que su niño trate la comida nueva una, dos o hasta diez veces antes de acostumbrarse.
- Pídale a su niño que prueba un pedacito, e elogielo por intentarlo.
- Continué ofreciendo las frutas y vegetales nuevos.



5. SEA UN BUEN MODELO.

- Los niños aprenden observando a sus padres, a sus hermanos y lo que hacen y dicen otros adultos. Vigile lo que dice y hace.

6. AÑADA FRUTAS Y VEGETALES A SUS ALIMENTOS FAVORITOS.

- Ponga rebanadas de plátanos (bananas) encima del cereal.
- Haga batida de leche y fresas con fresas congeladas, yogur congelado bajo en grasa y leche.
- Añada rebanadas de pimiento verde y rojo a la pizza de queso.
- Añada "rueditas" de zanahorias a la sopa de pollo.

