

Encouraging Vegetables

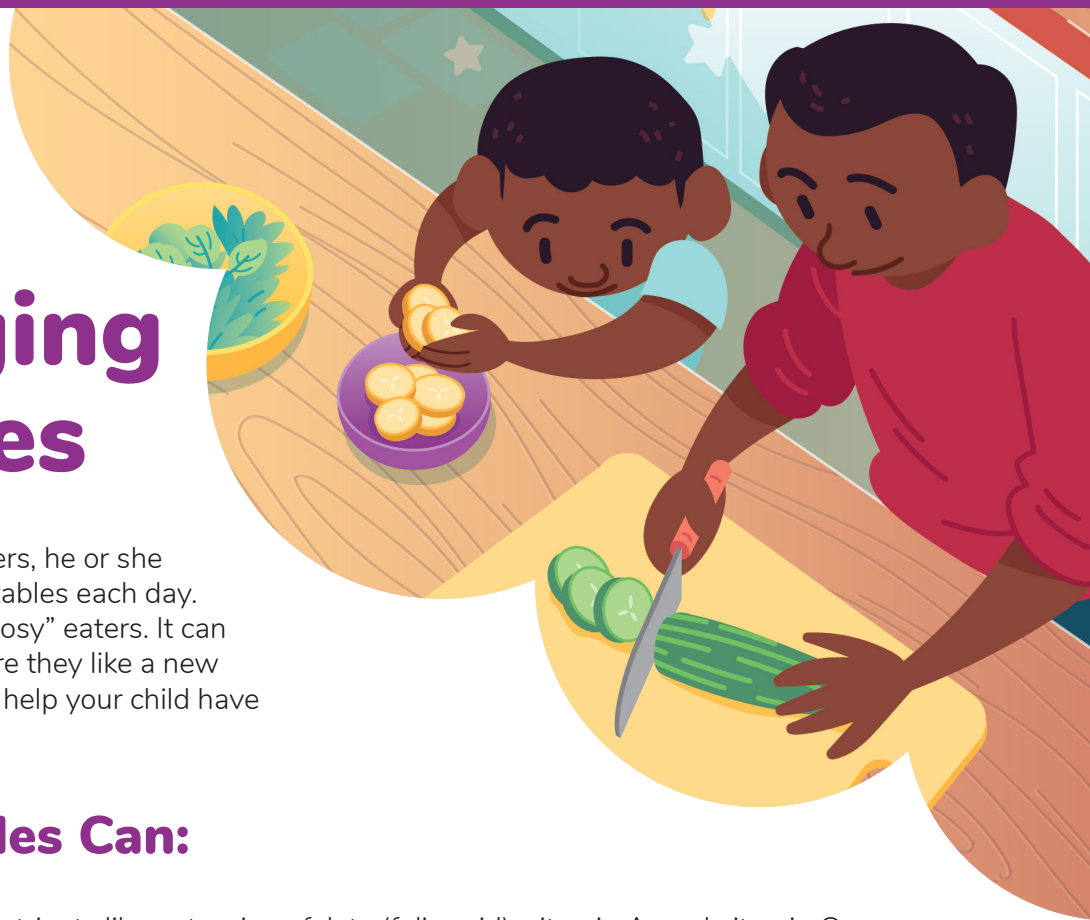
If your child is like many preschoolers, he or she probably doesn't eat enough vegetables each day. Many children this age can be "choosy" eaters. It can take children 10 or more tries before they like a new food. Keep trying. Your efforts will help your child have healthier eating habits later.

Offering Vegetables Can:

- Help your child get important nutrients like potassium, folate (folic acid), vitamin A, and vitamin C.
- Provide dietary fiber to help your child feel full. This makes bathroom time easier, too.
- Add color, crunch, and flavor to meals or snacks.
- Help your child develop healthy eating habits that may reduce the risk of certain diseases, like heart disease and Type 2 diabetes, later in life.

Fresh, Frozen, and Canned Vegetables Are All Smart Choices

- Packages with added sauces or seasonings may have additional fat and calories.
- Rinse canned beans and vegetables with cold water to reduce sodium.
- Cut vegetables into smaller pieces to make them easier for your preschooler to eat.

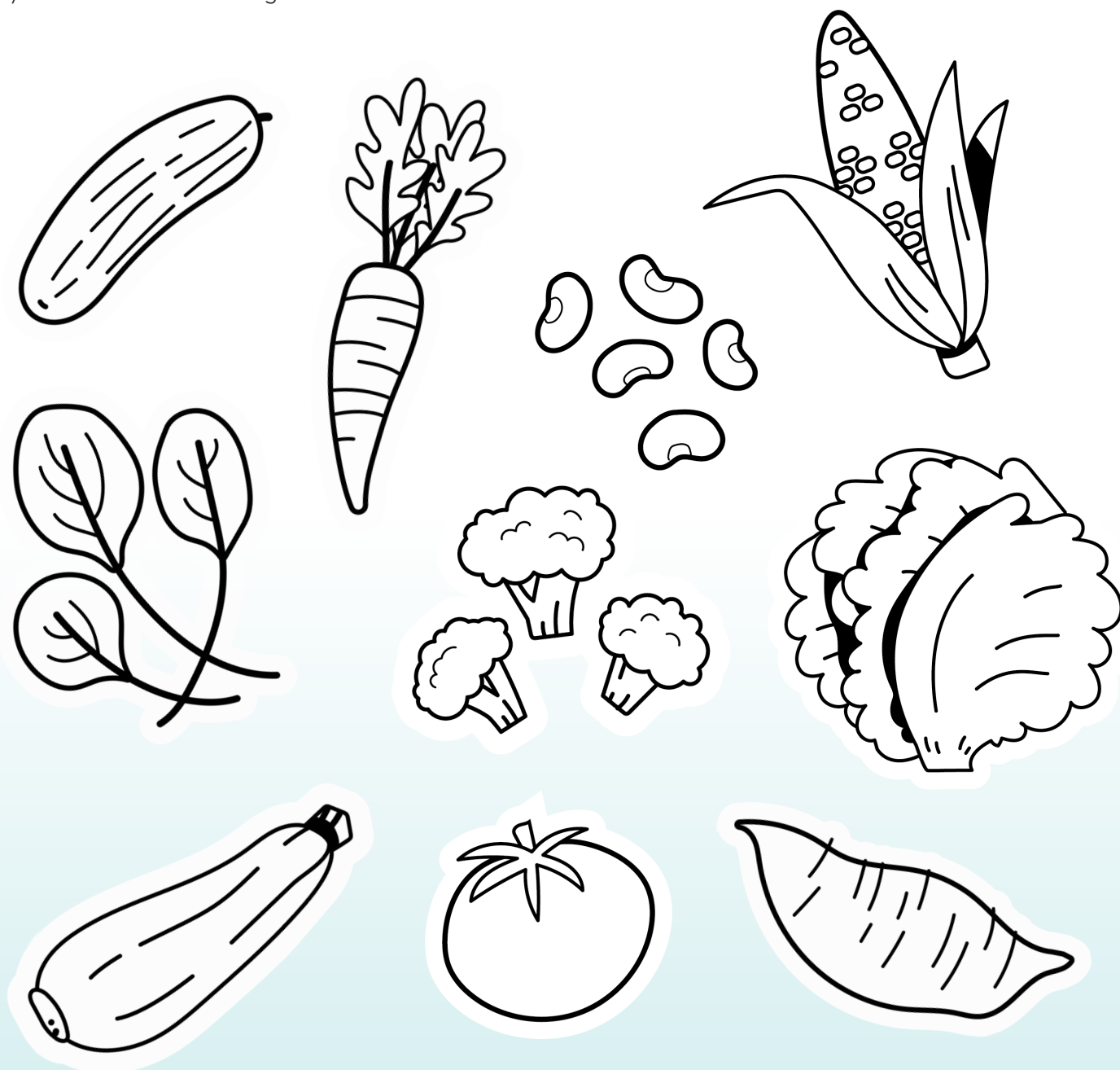


Five Ways To Encourage Vegetables

- 1 Eat together.** Let your child see you enjoying vegetables at meals and snacks.
- 2 Prepare together.** Teach your child how to tear lettuce or add vegetable toppings to pizza.
- 3 Get colorful.** Choose different colors of vegetables to eat.
- 4 Make vegetables fun.** Read about them in books. Plant a seed and watch it grow.
- 5 Share the adventure.** Shop for vegetables together. Try a new vegetable each week.

Activity

At child care, we offer different vegetables throughout the week. Ask your child to color the vegetables he or she has tried.



Fomentar el consumo de vegetales



Si su niño es como muchos niños preescolares, probablemente no come suficientes vegetales todos los días. Muchos niños de esta edad pueden ser “selectivos” a la hora de comer. A los niños le puede tomar 10 o más intentos antes de que les guste un nuevo alimento. Siga intentándolo. Sus esfuerzos le ayudarán a que su niño tenga hábitos alimenticios más saludables con el tiempo.

Ofrecer vegetales puede:

- Ayudar a su niño a que reciba nutrientes importantes como el potasio, folato (ácido fólico), vitamina A, y vitamina C.
- Proveer fibra para ayudar a que su niño se sienta lleno. Esto ayuda a la hora de ir al baño también.
- Añadir color, textura crujiente, y sabor a las comidas y meriendas/snacks.
- Ayudar a su niño a desarrollar hábitos alimenticios que pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades como enfermedades del corazón y Diabetes tipo 2 más adelante.

Los vegetales frescos, congelados y enlatados son todas opciones inteligentes

- Los empaques con salsas y sazones añadidos pueden contener grasas y calorías adicionales.
- Enjuague los frijoles enlatados y vegetales con agua fría para reducir el sodio.
- Corte los vegetales en pedazos pequeños para que sea más fácil de comer para su niño.

Cinco maneras para fomentar el consumo de vegetales

- 1 Coman juntos.** Permita que su niño lo vea disfrutando los vegetales en las comidas y meriendas.
- 2 Cocinen juntos.** Enseñe a su niño cómo deshojar la lechuga o añadir vegetales a la pizza.
- 3 Ponga color.** Escoja diferentes colores de vegetales para comer.
- 4 Haga los vegetales divertidos.** Lea sobre ellos en los libros. Siembre una semilla y observe cómo crece.
- 5 Comparta la aventura.** Compren vegetales juntos. Pruebe un vegetal nuevo cada semana.

Actividad

En el cuidado infantil, ofrecemos diferentes vegetales durante la semana. Haga que su niño coloree los vegetales que ha probado.

