

Consejos para Conseguir que los Niños

COMAN FRUTAS Y VEGETALES



High Five!
POWERED BY
BLUE CROSS OF IDAHO FOUNDATION FOR HEALTH

High Five!

CONSEJOS PARA CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS COMAN FRUTAS Y VEGETALES

¡LOS PADRES ESTÁN ENCARGO!

- Como padre es su responsabilidad de comprar comestibles saludables y servir comida nutritiva para su hijo que esta creciendo.
- ¡Sea consistente! Los niños necesitan una rutina, planee 3 comidas y dos meriendas cada día.
 - Una vez estando en un horario los niños tendrán hambre a una hora regular.

EL VER ES CREER

- ¡Usted es el modelo ejemplar! Cuando se trata de comer frutas y verduras las acciones de los miembros de la familia mayores definitivamente tiene influencia sobre como los niños reaccionan a las frutas y verduras.
 - Para la siguiente vez que se le entregue una ensalada (o cualquier fruta/vegetal) diga, “me encanta comer ensalada.” Pronto los niños a su alrededor estarán deseosos de comer.

EL TRATAR ES CREER

- Es importante de seguir ofreciendo nuevas frutas y vegetales.
 - A pesar de los varios rechazos, el niño de repente puede que decida tratar una nueva comida. Posiblemente se tome 2, 3, o posiblemente mas veces antes que un niño se acostumbre al sabor de un nuevo articulo.
 - Pregúntele a los niños que le tomen una mordida. Si no les gusta, esta bien. Dejar que solo tomen una probada hace el tratar nuevas comidas menos atemorizantes.



OFREZCA OPCIONES

- Ofrezca 2 a 3 opciones de fruta y vegetales.
- Preguntándole a los niños que escojan las frutas y vegetales para una comida, les permite escoger sus favoritos y hacer decisiones.

HAGALO FÁCIL

- Los niños agarraran el artículo más conveniente. Haga que las frutas y vegetales estén convenientes por ponerlos en lugares donde los niños los miren primero.
 - Ponga botellas o cajitas de jugo 100% de fruta en estantes más bajos del refrigerador para que los niños puedan fácilmente verlos al buscar algo fresco para tomar.
 - Tenga unas “meriendas rápidas de llevar” en bolsas pequeñas de plástico (pedazos de vegetales crudos, naranjas peladas y en gajos, uvas sin semillas, etc.) preparadas y listas en el refrigerador.

HAGALO DIVERTIDO

- Decore los platos con adornos de fruta y vegetales.
- Decore el plato de cereal con una cara sonriente como facción de ojos con ruedas de plátano o banana, pasas para la nariz, y un gajo de naranja como la boca.
- ¡Dibuje una pintura! Puede usar los floretes de brócoli como arboles, las zanahorias y apio como flores, la coliflor como nubes, y una calabaza amarilla como el sol.
- Coma fruta disecada en vez de dulce.
- Si a su hijo no le gusta ciertas frutas o vegetales, use su imaginación por nombrarles algo divertido y memorable. Por ejemplo, nombre a los chicharos “pelotas verdes” y al brócoli “pequeños arboles.”
- Haga unas brochetas heladas usando trozos grandes de piña, plátano (banana), uvas y moras (bayas).
- Vaya de compras con sus hijos y déjelos escoger nuevas frutas y vegetales que probar.



A LOS NIÑOS LES GUSTA COMERSE LO QUE COCINAN O HACEN

- Hay mas posibilidad que los niños prueben algo que ayudaron a preparar.
- En el supermercado pídales que escojan fruta y vegetales para comer.
- Aquí esta una lista de actividades apropiadas para niños de 4-5 años de edad:
 - Limpiar la mesa
 - Frotar y enjuagar la fruta y vegetales
 - Lavar y separar la lechuga
 - Romper los ejotes
 - Traer ingredientes de un lugar a otro
 - Mezclar los ingredientes y agregar los líquidos
 - Amasar y poner forma a la masa
 - Poner cosas en la basura
 - Pelar las naranjas
 - Machacar los plátanos (bananas) con un tenedor
 - Poner la mesa
 - Medir los ingredientes

AGREGUE FRUTAS Y VEGETALES A LA COMIDA FAVORITA

- ¡Use su imaginación las posibilidades son sin fin!
 - Mezcle pedazos de fruta en el yogurt
 - Haga licuados de fruta en la licuadora
 - Haga una ensalada de fruta
 - Agregue fruta picada al cereal
 - Mezcle fruta picada en la gelatina
 - Trate de picar y mezclar vegetales en purees para pasta, lasaña, guisos, sopas, o agregue capas de vegetales a las pizzas
 - Sirva vegetales en un sofrito
 - Trate de servir vegetales crudos con salsas bajas en grasa

