

Frutas y Verduras... ¿Y el Ganador Es?

Los padres tienen dificultades conseguir que sus niños coman verduras, se preguntan si la fruta es igual de nutritiva. Las frutas contienen muchas de las mismas vitaminas y minerales como los vegetales, pero en diferentes proporciones. Es ideal para los niños tener una combinación de ambas. Pero si la fruta es todo lo que su hijo apetece, es ciertamente una gran opción.

Los contras de rechazar Verduras?

- ✓ Las verduras contienen algunos compuestos únicos que luchan contra el cáncer y las enfermedades del corazón, y muchos de ellos no están disponibles en las frutas.
- ✓ Frutas también tiende a ser más altas en calorías que los vegetales.

Consejos útiles para conseguir que sus hijos coman más frutas y verduras

- ✓ Obtenga colores: Asegúrese de seguir ofreciendo un amplio surtido de frutas y verduras. Los gustos de los niños cambian y usted no quiere perder la oportunidad de introducir nuevos alimentos a la dieta de su hijo.
- ✓ Experimento: Trate de añadir un vegetal que por lo general no sirve, preparándolo en una forma diferente.
- ✓ Rollitos de primavera con lechuga y zanahorias (no fritas) o frijoles de soya cocidos lentamente al vapor, (que los niños disfrutan haciendo estallar fuera de las vainas) servidas con salsa de soya, también son opciones agradables para los niños. A veces es sólo una cuestión de textura sobre el sabor.
- ✓ Vive una aventura de ultramarinos: Pídale a su hijo que escoja una nueva verdura para probar en la tienda de comestibles. O llevar un cuaderno y hacer que se dibuje un arco iris de frutas y verduras de colores.
- ✓ Familiarícese: verduras menos conocidos, como la jícama, el apio, o guisantes pueden provocar su interés.
- ✓ Un nuevo estilo: Un ligero cambio en la preparación puede cambiar la mente de su hijo acerca de un vegetal determinado:
 - ✓ Por ejemplo, él / ella no les gusta el brócoli cocido, pero él / ella les gusta la ensalada de brócoli crudo con su favorito aderezo bajo en grasa.
 - ✓ Otra posibilidad es intentar una variante de estos alimentos básicos crucíferos. Por ejemplo, el coliflor y broccolini / bebé brócoli son menos amargos y los niños pueden estar más dispuestos a comer.
 - ✓ Es Probable que sus hijos no les guste la calabaza cocido, cortada en forma de monedas, pero tal vez les gustara rallada o cruda.
 - ✓ Puré de zanahorias cocidas en salsa de tomate servido con su pasta favorita.
 - ✓ Trate batidos de frutas con calabaza cocida, pancakes de calabaza o calabaza rallada en panecillos integrales.

Frutas para la cena?

- ✓ Considere la posibilidad de añadir fruta fresca con la cena si su hijo evita comer verduras.
- ✓ Mandarinas, peras cortadas, arándanos secos, albaricoques secos o las manzanas picadas son buenas adiciones a las ensaladas, el arroz o el relleno.
- ✓ Puré de manzana es una adición buena, ya sea para el almuerzo, comida o cena. No olvide los frutales como el mango o la salsa de piña.
- ✓ Incluya las rodajas de naranja o pomelo, manzanas o peras al horno, plátanos fritos (rebane y caliente con una cucharadita de aceite de canola-es delicioso) o fruta congelada hace un postre rico después de cenar.

La Psicología de la Conversación de Verduras

- ✓ Los niños no pierden el ritmo, y el oír hablar acerca de lo que no les gusta es probable que aumente su resistencia.
- ✓ No sobornar o recompensar a los niños para que coman sus verduras, esto puede ser contraproducente más tarde.
- ✓ Prepare un meatloaf de pavo, le pongas una gran variedad de vegetales que no son detectables. Este tipo de preparación trae algo de controversia.

Estos consejos ayudan crear un ambiente abierto de probar nuevos alimentos. Siempre deje la opción de intentar un descanso de comida con su hijo. A niños pequeños, se les puede pedir que prueben bocados nuevos y cuando no les gusta lo escupen. Explicarle a su hijo sepa que puede tomar un par de veces antes de que les gusta el sabor - así que asegúrese de que considere el intentar de nuevo la próxima vez que se está cocinando vegetales o sirviendo fruta. Piense en un alimento que no les gustaba antes y disfrutaban ahora, y utilizar esto como un ejemplo.

Frutas y Verduras... ¿Y el Ganador Es?

Prueba Final – Febrero 2012

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos de los peligros de comer a la carrera y la forma de crear mejores opciones de alimentos para su / su familia.

1. Las frutas contienen muchas de las mismas vitaminas y minerales como vegetales, pero en diferentes _____. Es ideal para los niños tener una combinación de ambas.

2. Las verduras tienden a ser más altas en calorías que las frutas.

Verdadero o Falso

3. Un consejo para conseguir que sus hijos coman más frutas y verduras: experimento. Trate de añadir un vegetal que por lo general no sirven o, ofrézcalo en una forma diferente.

Verdadero o Falso

4. Otro consejo: familiarizarse. Vegetales menos conocidos, como _____, apio, guisantes, puede provocar a su interés.

5. Un consejo más: gire hacia arriba. Una ligera inclinación hacia la preparación puede cambiar la mente de su hijo acerca de un vegetal determinado. A los niños no siempre les gusta _____ cocido en monedas, pero es posible que les guste rallada o cruda.

6. Considere agregar _____ fresca con la cena si su hijo evita comer verduras.

7. Mandarinas, peras cortadas, arándanos secos, albaricoques secos o las manzanas picadas hacen buenas adiciones a las ensaladas, el arroz o el relleno.

Verdadero o Falso

8. Los niños no pierden el ritmo, y al oír hablar acerca de lo que no les gusta es probable que aumente su _____.

9. No sobornar o recompensar a los niños para que coman sus verduras, esto puede ser contraproducente más tarde.

Verdadero o Falso

10. Estos consejos ayudan a crear un ambiente abierto de probar nuevos alimentos. Siempre deje la _____ de tratar de descansar la comida con su hijo. Con los niños pequeños, incluso se les puede decir que prueben un bocado, pero si no le gusta, lo escupe. Cuidado que su hijo sepa que puede tomar un par de veces antes de que le guste el sabor.



Southwest Human Development Services

P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487

(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082

Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455

www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Agosto 2012-Frutas y Verduras... ¿Y el Ganador Es?

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa