

8 Ideas de Diversión de Conseguir a Sus Niños Para Comer a Sus Verduras

Dé algunas de estas ideas un intento y ver cuales trabajo mejor para sus niños. Consérvese en ello y tarde o temprano ellos comenzarán a desarrollar un gusto a verduras.

- 1) Hacer un pote grande de la sopa de verduras, y luego añada algunas formas de fideo de diversión. Usted puede usar a fideos de alfabeto o buscar algunas formas de novedad de diversión. Usted puede ser capaz de encontrar algunos caracteres de historieta, juguete y formas de deportes etc. He visto hasta formas de Árbol de Navidad y calabaza. Con una pequeña suerte sus niños serán palabras de ortografía demasiado ocupadas, o identificación de la forma para notar todas las verduras que ellos comen en la sopa.
- 2) Si usted no puede hacerlos comerlo, hágalos beberlo. Vierta un poco de jugo de verduras sobre el hielo y añada una paja, un paraguas de cóctel o un palo del apio y mírelos terminarlo de beber. O pulverice a verduras en una licuadora o mezclador de fuerza suplementario. De aquellos camino sus niños todavía pueden conseguir un poco de la fibra de verduras así como el jugo fresco con vitaminas y minerales.
- 3) ¿Ha tratado usted de ofrecerles algunos vegetales crudos con algún rancho que se viste para bañarlos en? Muchos niños que no se preocupan mucho para verduras cocinadas los comerán por completo si ellos pueden bañarlos. Sólo agarre un bolso de zanahorias de bebé y corte algunas pimientas rojas y amarillas y algún pepino. Arréguelos en un plato con un poquito del rancho vestirse o su pendiente de verduras favorita en el lado.
- 4) Tomarlo hasta un paso adelante y dejarles crear ilustraciones de sus verduras. Los vegetales crudos de oferta en colores diferentes y formas y los animan a hacer un collage de verduras en su plato. Usted puede hacer fácilmente una cara usando rebanadas del pepino como ojos, una zanahoria de bebé como la nariz y una rebanada de la pimienta roja como una boca. Este es una gran oportunidad de presentar a verduras que no están en las rutinas normales de niños. Intente jicama, coliflor, o vainas de guisante. Usted puede usar berro o zanahorias trituradas o hasta un poco de queso como el pelo. Antes de que usted lo sepa, usted los encontrará probando sus "provisiones de arte".
- 5) Conseguirlos para comer a más verduras en la hora de comer intentan una pequeña barra de ensalada. Sacado alguna lechuga, algún tomate cortado o cortado, rebanadas del pepino, trituró la zanahoria, rebanadas de pimientas rojas y amarillas, pequeño brécol flowerets y algo más que usted puede pensar. Usted también puede querer ofrecerles algunas opciones cuando esto viene al aliño para ensalada. Los favoritos típicos incluyen el Rancho, el italiano, Catalina, y el francés. Exceder todo esto de dispuesto algunos cuscurreones y queso triturado.
- 6) Conseguir a los niños juntos y hacer una pizza de verduras fría. Comience con una lata de rollos crecientes. Desenrolle la masa, pero no destroce las formas de triángulo. En cambio empuje las costuras juntos y hornee en una bandeja del horno según las direcciones de paquete. Deje a la hoja de masa chula completamente, luego extiéndase con un poco de queso crème o hummus y cumbre con alguna materia prima escasamente vegetales crudos. El corte en cuadrados y sirve.
- 7) Conseguirlos implicado en la cocina sobre todo cuando esto viene a la cocina. Pídales lavar a las verduras, si ellos son bastante viejos les dejan cortar veggies (en su supervisión por supuesto), dejarles ayudarle a moverse, o algo más que usted puede pensar lo que sería la edad apropiada. Usted estará asombrado en que orgulloso ellos serán de su producto acabado. Ellos intentarán aproximadamente algo si ellos lo hicieran.
- 8) Si todo lo demás falla, puesto las verduras en otro alimento. Intente algún puré de patatas de naranja especial. Los niños pensarán que es nuevo y excitación, pero el plato es muy simple: sólo cocine algunas zanahorias con las patatas y los trituró directamente en allí. Usted también puede cubrir el brécol de salsa de tomate o queso. Piense en un plato del que sus niños realmente disfrutan y se mueven sigilosamente un poquito de la verdura en allí.

Boletín de noticias de febrero:

8 Ideas de Diversión de Conseguir a Sus Niños Para Comer a Sus Verduras

Prueba Postal / febrero de 2010

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

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende nuevos modos de integrar a verduras en sus menús de puericultura.

1. Siga sirviendo a verduras en sus comidas de niños y tarde o temprano ellos comenzarán a desarrollarse un _____ para verduras.
2. Los niños serán palabras de ortografía demasiado ocupadas, o identificando la forma para notar a todas las verduras ellos comen en la sopa.
Verdadero o Falso
3. Si usted no puede hacerlos comerlo, hágalos beberlo.
Verdadero o Falso
4. Pulverice a verduras en una licuadora o mezclador de fuerza suplementario entonces sus niños todavía pueden conseguir a un poco de la verdura _____ así como el jugo fresco con _____ y minerales.
5. Muchos niños que no se preocupan mucho para _____ verduras los comerán por completo si ellos pueden _____ ellos.
6. Los vegetales crudos de oferta en colores diferentes y formas y los animan a hacer un collage de verduras en su plato.
Verdadero o Falso
- 7) Ofreciendo a niños algunas opciones del aliño para ensalada podrían ayudarles a comer a verduras en ensaladas.
Verdadero o Falso
- 8) Haga una pizza de verduras fría por comenzar con una lata de _____ y exceder con una mezcla de vegetales crudos.
- 9) Los niños intentarán aproximadamente algo si ellos lo hicieran.
Verdadero o Falso
- 10) Esconda a las verduras en otro alimento cocinando algún _____ con el _____ y los trituró directamente en allí.



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 de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

**Febrero de 2010: 8 Ideas de Diversión de Conseguir a Sus Niños Para
Comer a Sus Verduras**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development
Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

