

Junio: ¡Fruta Fresca y Verduras del mes

Sabemos que los niños tienen que comer muchas frutas y verduras. Oímos este como niños y ciertamente oímos este como padres. La mayor parte de las vitaminas y minerales que los niños necesitan para desarrollarse, crecer, poder pensar y pelearle a la enfermedad se encuentran en las frutas y verduras. Pero asegurándose que los niños coman bastantes frutas y verduras parece ser una tarea muy desafiante. Muchos niños, por cierto, más del 85 % de niños de escuela primaria, no consumen la cantidad recomendada de frutas y verduras.

El Aumento de Consumo de Verduras a Lo largo del Día

Usted puede estar sorprendido saber que las papitas fritas es la verdura mas común que comen los niños en los Estados Unidos. Lamentablemente, las papitas fritas no son una opción muy sana como su fuente principal de verduras.

El Aumento de Consumo de Frutas Durante el Día

El jugo de fruta compone el 40 % del consumo de fruta del niño promedio. Darle jugo de fruta puede parecer un modo fácil de conseguir que su niño aumente el consumo de fruta; pero, el jugo de fruta tiene mucha azúcar y calorías.

Aquí están algunos puntos para ayudarle a poner las verduras al frente y centro en la comida diaria de su niño.

- Guarde verduras en el tamaño de bocaditos sobre la mesa en vista plana.
- Trate de agregar verduras ya cortadas con una salsita a la hora de comer
- Mantenga algunas verduras crujientes en una bolsita de plástico para bocaditos cuando viajan.
- Empareje a verduras con la comida de la cual su niño disfruta. A veces ser un poco creativo con las verduras estimula el interés de sus niños.
- Mezcle bien algunos verdes con su papa al horno, pastas o arroz
- Deje que los niños ayuden hacer una ensalada y luego le den un nombre especial y déjeles que las sirvan orgullosamente servirlo
- Añada a verduras a salsas de pasta
- Añada a verduras a sopas, frijoles y platos de cacerola
- Trate de tener siempre a lo menos una o dos verduras en la hora de comer
- Las verduras verdes y frondosas son muy ricas en nutrientes, intente poner diferente verduras frondosas en ensaladas, sautéed o al vapor
- Anime a su niño a que coloreé su plato con sus verduras, ya que ellas vienen a tantos colores y pueden ser cortadas en diferentes formas divertidas

Aquí están algunos modos de aumentar el consumo de Fruta de su niño a lo largo del día:

- Comience su mañana con frutas frescas cada día
- Añada frutas frescas a cereales en el tiempo de desayuno
- Si a su niño le gusta el jugo de fruta, entonces límitelos a un vasol al día de jugo de 100% fruta fresca.
- Para niños que beben mucho jugo de fruta, usted puede comenzar cortando el jugo con un poca de agua y despacio disminuir su cantidad a una vez al día
- Mezcle bien sus opciones, las frutas vienen frescas, congeladas y en una lata. Lea las etiquetas y evite frutas enlatadas que les hayen “añadido el azúcar”. La fruta viene naturalmente endulzada y no necesita más azúcar
- Evite la fruta enlatada que esta preparada en “el jarabe pesado”. En cambio busque frutas enlatadas que son preparadas en su propio jugo de fruta
- Incluya algún tipo de la fruta en cada comida, hasta unas uvas en una bolsita de plástico durante el tiempo de bocadillo o en la hora de comer
- Consérvese una poca de fruta fresca ya cortada en el refrigerador a la altura de vista de los niños y lista para un bocadito rápido
- Use frutas frescas o frutas enteras congeladas para animar el ponche de frutas.
- Busque la fruta en la temporada para mejores precios
- Un puño de frutas secas hace un gran bocadito y esta lleno de nutrición
- La fruta es un postre sabroso. Pero si los niños no quieren esto trate de añadir una poca de fruta a sus postres favoritos.

Manteniendo frutas y verduras interesantes y divertidas le ayudará a los niños hacerse más curiosos sobre su gusto. ¡Encuentre modos de hacer que ellos se relacionen con estas comidas sanas en modos divertidos!

- Comparta algunos datos divertidos de alimentos. Entre más Aprender los niños sobre frutas y verduras, más interesados quedarán ellos.
- Plante sus propias frutas y verduras en su jardín o en planteros grandes.
- Dejando que su niño plante las semillas y tener el cuidado de las plantas mientras crecen es un modo muy divertido para ayudarles a aprender sobre frutas y verduras
- ¡Dejar que ellos jalen o pizquen la verdura o la fruta! Usted puede estar sorprendido en que tan interesado ellos estarán
- Tome un viaje a la granja local. Este es una gran salida para los niños y un modo divertido para ellos para ver como crecen los alimentos en las granjas
- Encuentre granjas que le dejan pizar su fruta o verdura durante el tiempo de cosecha
- Deje que los niños encuentren recetas que usan frutas y verduras
- Trate de cortar frutas y verduras en formas diferentes y déjeles hacer un cuadro antes de comérselas
- Deje que ellos jueguen a algunos juegos de nutrición en la computadora o en línea que son divertidos y que les enseñan como hacen selecciones sanas.

Celebre el éxito aun sean pequeños pasos

Encontrandol modos de aumentar frutas y verduras para sus niños no tiene que ser una gran tarea. Empiece con unos cuantos cambios y permite que su familia se acostumbre gradualmente a ello.

Entonces añada cambios más sanos con el tiempo de modo que esto no parezca a un cambio abrupto del estilo de vida. Los hábitos llevan tiempo para desarrollarse.

Ayudando a los niños desarrollar hábitos sanos Y a comer la comida más sana es la base de una salud total. Esto definitivamente vale el esfuerzo. ¡Y recuerde, cada cambio hace realmente una diferencia!

*nourishinteractive.com

Boletín de noticias de junio: Fruta Fresca y Verduras del mes

Prueba Final - junio de 2011

**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 de noticias, el proveedor entiende que tan importante son las frutas y verduras para el crecimiento del cuerpo y como mejor integrarlas a las dietas de los niños.

1. Usted puede estar sorprendido al reconocer que en las papitas fritas en los Estados Unidos es la verdura más común que comen los niños. Lamentablemente, las papitas fritas no son una opción muy sana como una fuente principal de verduras.

Verdadero o Falso

2. Empareje a verduras con comidas que su niño mas disfruta. A veces ser un poco _____ con las verduras les estimula el interés en ellas. Anime a su niño a colorear su plato con verduras, ya que las verduras vienen en tantos colores y se pueden cortar en muchas _____ divertidas.

3. Mezcle unas _____ con su papa al horno, pastas o arroz; Agréguele _____ a salsas de pasta, sopas, frijoles y platos de cacerola.

4. El jugo de fruta contiene aproximadamente el 40 % de la fruta que consume el promedio de niños. Dándoles jugo de fruta parece ser un modo fácil de que su niño consuma la fruta; pero, el jugo de fruta tiene mucha azúcar y calorías.

Verdadero o Falso

5. Consérvese un poca de fruta fresca cortada en el refrigerador a la altura del ojo y listo para un bocadillo rápido y recuerde siempre buscar fruta _____ para mejores precios.

6. La fruta es un _____ sabroso. Pero si los niños se oponen a esto, trate de agregar una poca de fruta a su _____ favorito.

7. Poniendo a los niños a que planten las _____ y cuidar la planta mientras crece es un modo divertido para aprender sobre frutas y verduras o encontrar granjas de _____ que le dejan pizcar la fruta o verdura durante el tiempo de cosecha. ¡Deje que los niños pizquen o jalen la verdura o la fruta! Usted se quedará sorprendido en que tan interesados ellos estarán.

8. Deje que los niños jueguen algunos juegos _____ en la computadora que son divertidos y les enseñan sobre opciones sanas. Comparta algunos datos divertidos sobre los alimentos. Entre más niños _____ sobre frutas y verduras, puede ser que se interesaran más en ello.

9. Empiece con sólo unos cambios y permita que su familia se acostumbre gradualmente a ello. Entonces agregue más cambios sanos sobre el tiempo de modo que esto no parezca ser un cambio abrupto del estilo de vida. Los hábitos llevan tiempo para desarrollarse.

Verdadero o Falso

10. Ayudándoles a los niños a desarrollar hábitos sanos y a comer comidas más sanas es la _____ para su salud total. Esto definitivamente vale el esfuerzo. Y recuerde, cada cambio hace realmente una diferencia.



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

Boletín de noticias de junio 2011: Fruta Fresca y Verduras del mes

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

Otorgado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa