

Consejos para aumentar las verduras y frutas en la dieta de su hijo.

Establezca la meta de ofrecer al menos 3 porciones de verduras y 2 porciones de fruta al día.

- Llene la mitad de plato con verduras.
- Tenga verduras y frutas frescas enjuagadas, preparadas y listas para bocadillos fáciles de agarrar.
- Agregue verduras y frutas a los alimentos que disfruta su hijo. Por ejemplo: agregue tomate y cebolla a quesadillas de queso.
- Asar las verduras y las frutas realzan su sabor. Intente asar los pimientos, zanahorias, coliflor, coles de Bruselas, duraznos o mango para empezar.
- Ofrecer verduras y frutas en una variedad de formas: crudas, en salsas, como aderezos, horneadas en magdalenas dulces o saladas, en sopas, en guisos. Etc.
- Corte las verduras en trozos pequeños para preparar los bocadillos, pimientos rojos frescos, brócoli, zanahorias, apio y pepinos, todos saben muy bien crudos en combinación con salsas saludables como humus o salsa ranch hecha con yogur griego.
- Congelar frutas picadas y uvas sin semillas.
- Elabore una mezcla de frutos secos saludables con frutas secas como manzanas, albaricoques, arándanos o pasas y nueces mixtas, agregue cereal seco como granos integrales tostados para que la mezcla de bocadillos sea más sabrosa y saludable.
- Usa frutas frescas o secas como cobertura en las ensaladas verdes.
- Cuando la vida se pone ocupada, saque los vegetales congelados para agregarlos como guarniciones, úselos como aderezos o inclúyalos en un sofrito de vegetales con arroz integral.
- Permita (un poco de juego) durante la comida. Crear con alimentos puede inspirar a los niños a comerlos.

Ataque de bocadillos

Aquí hay algunos bocadillos para que ponga a prueba cuando planifique su próximo viaje de compras.

- Pepinos y hummus
- Pavo envuelto con rodajas de manzana
- Tortilla de trigo integral con frijoles negros
- Adámame y fresas
- Aguacate sobre galletas de Tempe horneadas

Monstruo Alegre, Monstruo Triste

Por Ed Emberley y Anne Miranda

Recordar las diferentes emociones del monstruo en el libro.

Coloque algunos platos de papel y un marcador o crayón.

Lea la historia y cuando se mencione una emoción dibuje esa cara en el plato.

OJOS DE MIEDO

Mira mis ojos de miedo,

Mira hacia afuera ahora,

Una gran sorpresa –

¡BOO!

