

Consejos para Comer Saludablemente: Ayude a su Hijo a Comer Mas Frutas y Verduras

Consejos para Comer Mas Verduras

- ◆ Póngale buen ejemplo a los niños comiendo verduras en las comidas y como meriendas.
- ◆ Deje que los niños decidan que verduras o que ponerle a las ensaladas.
- ◆ Cuando compren la comida deje que sus niños escojan una nueva verdura para intentarla.
- ◆ Los niños prefieren sus comidas separadas. En vez de mezclarlas intente servir dos verduras separadas.
- ◆ ¡Haga algo divertido con las verduras! Una cara chistosa, animales, o letras



Consejos para Comer Mas Frutas

- ◆ Póngale al cereal fresas, frambuesas, moras, etc. O haga caras con rodajas de plátanos para los ojos, pasa para la nariz, y naranja para la boca.
- ◆ Ofrézcale pasas u otra fruta seca en vez de dulce.
- ◆ Mande una caja de jugo (100% Jugo) con su lonche en vez de soda u otra bebida azucarada.
- ◆ Busque y escoja opciones de frutas, como rodajas de manzana, taza de fruta mixta, o jugo 100% de fruta en los restaurantes de comida rápida.
- ◆ Dependiendo de la edad, los niños pueden ayudar a comprar, limpiar, pelar, o cortar frutas y verduras.



Adapted from USDA's MyPlate.gov fact sheets "Tips to help you eat fruits" and



" Tips to help you eat vegetables." Created by AmeriCorps Member Amy Houser