

Tips para Ayudar a los Niños y Niñas a Comer Mas Frutas y Vegetales

- Muéstrese como un modelo a seguir. Los niños son influenciados por lo que sus padres y personas que los cuidan hacen.
- Siempre tenga frutas y vegetales disponibles y limite la comida chatarra. Si usted tiene bocados saludables listos para comer... los niños los comerán.
- Incluya a los niños en la planeación y preparación de las comidas.
 - Frutas y vegetales son las cosas perfectas para enseñar a niños pequeños acerca de los colores, formas, y aromas.
 - Un paseo al mercado es una oportunidad maravillosa para hablar con los niños acerca de como las frutas y vegetales los mantendrán saludables y fuertes.
 - Incorpore a los niños en la compra de comida y déjelos que escojan una fruta o vegetal de cada grupo de los colores.
 - Si usted permite que los niños participen en la preparación de comidas adecuadas a la edad de los niños, usted incrementa las posibilidades de que ellos coman las frutas y vegetales en el menú [que les sirve].
- Hágalo que sea divertido, particularmente para niños pequeños. Solo toma unos cinco minutos y unas cinco pasas y pedazos de plátano para convertir un sándwich de crema de cacahuate en una pieza de arte creada por los niños.
- Saque la licuadora; yogurt bajo en grasa y frutas congeladas, enlatadas o frescas proporcionan muchas combinaciones para hacer un desayuno rápido o bocados.
- Congele cajas de jugo 100% natural y póngalas en la bolsa del lonche de los niños. Esto mantendrá la bolsa fría y el jugo estará listo para tomarse para la hora del lonche.
- Corte la comida en pedazos pequeños para que los niños puedan comerlos fácilmente. Los niños más pequeños a veces encuentran que pedazos grandes de fruta o vegetales pueden ser difícil de ingerir. Escoja frutas y vegetales más pequeños para ellos, o córtelos en pedazos más chicos.
- No haga un problema grande de este tema, pero siga intentado. Los niños muy pequeños seguido necesitan probar nuevos tipos de comidas muchas veces antes de aceptar un sabor nuevo. Intente decir..."Cuando seas mas grande tal vez podrías probar (aquí diga la fruta o vegetal)."
- Junte nuevas frutas y vegetales con comidas que a los niños ya les gustan: intente apio con crema de cacahuate y pasas encima, añade vegetales mixtos congelados a sopas de lata, cubra pedacitos de fruta en chocolate derretido, sirva pedacitos de vegetales con aderezo "ranch" bajo en grasa, añade espinaca a fresas en un sándwich de pavo, y haga una pizza "vegetal deluxe".
- Sea atrevido (a); pruebe una nueva fruta o vegetal una vez por semana.