

AYUDANDO A SU NIÑO A QUE LE GUSTEN LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS

Su trabajo es poner frutas y vegetales en la mesa. El trabajo de su hijo es comerselo o no.

Sea creativo:



Ofresca como bocadillos o snacks, frutas y vegetales con salsa o aderezos bajos en grasa.



Ofresca vegetales y frutas en cada comida. No se olvide del desayuno!



Agregue vegetales a las sopas, salsas, guisados y al arroz.



Pídale a sus hijos que le ayuden a preparar los vegetales para las comidas y bocadillos.



Limite los chips, sodas, y las galletas, los cuales están en competencia con las frutas y vegetales.



Los vegetales congelados son rápidos, nutritivos y muy convenientes.



Pídale a sus hijos que le ayuden a escoger las frutas y vegetales en la tienda.



Ponga un tazón de frutas y vegetales en la mesa.

Deje que sus hijos la vean disfrutando al comer una variedad de frutas y vegetales.

