

# Ninos Dicen Si a Las Frutas y Vegetales



Transforming Our Community's Health

Tomara aproximadamente 10-15 veces antes que al nino le guste la fruta y el vegetal. Cuanto antes las criaturas son expuestas a la fruta y el vegetales, se tendra mas exito en que lo acepte. Los habitos que comienzan de pequenos duraran para siempre. Hace falta 5 porciones combinadas de frutas y vegetales cada dia.

- **Enfocar en las cosas pequenas:**

Ofrecer a los ninos pequenos bocados de frutas y vegetales hace que el probar sea menos abrumador. Si los ninos piden mas, o terminan lo que se les ha dado, se sienten que han ganado, y volveran a repetirlo.

- **Este preparado:** Tenga siempre frutas y vegetales listo para comer; lavado, cortado y a la altura de los ojos en el refrigerador o en bolsitas en la lonchera.

- **Dar ejemplo:** Ver a las personas que estan al cuidado de los ninos comer frutas y vegetales es la manera #1 para hacer que los ninos hagan lo mismo. Hablar de los colores, olfato, textura y sabor de lo que estan comiendo fortifica la coneccion de estas comidas.

- **Mantenga al nino en la cocina:** Teniendo a los ninos envueltos en la cocina hace que se exciten en comer la comida que ellos ayudaron a preparar.

- **Coma con sus hijos:** Lo ideal es que las personas que estan al cuidado de los ninos coman lo mismo que ellos, cuando estan comiendo. Es dificil comer juntos como familia, manteniendo compania a los ninos en la mesa durante sus comidas, mientras estan merendando con ensalada, fruta etc es una buena manera de enseñarles comportamiento.

- **Hacer que se disfrute la comida:** Los ninos probaran nuevas comidas si la atmosfera esta relajada y no hay peleas, argumentos, negociaciones o ultimatus. Siempre introduzca una comida nueva con comidas que ellos estan familiarizados y que les agrada.

## RECETA

### Orangeliciousness



Tiempo de Preparacion: 5 minutos

½ taza de (fat free) baja en grasa de helado de vainilla o yogur congelado

½ taza de juigo de naranja

1 naranja, pelada y congelada

1 cucharita de ralladura de naranja (opcional)

Ponga todos los ingredients en la liquadora y disfrute!

Cada porcion es una excelente fuente de vitama A & C, folate y potasio, y tambien de calcio, magnesio y fibra.

Creado por: Consulting Registered Dietitians Inc.  
Adaptado de: RD411.com,  
fruitsandveggiesmorematters.org