

## Eat Fruits and Vegetables every day



Green Broccoli  
Brócoli verde



Green Grapes  
Uvas Verde



Green Zucchini  
Calabacín Verde



Green Celery  
Apio Verde



Green Kiwi  
Kiwi verde

Green Cabbage  
Repollo Verde



Green Honeydew Melon  
Melón dulce

Leafy greens: Lettuce, Mustard, Spinach  
Verduras: Lechuga, Mostaza, Espinacas



Green Avocado  
Aguacate Verde



## Consume frutas y verduras todo los días

# Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



## Eat Fruits and Vegetables every day

Green Zucchini



Green Broccoli



Green cabbage



Green Kiwi



Green Avocado



Green Grapes



Leafy greens: Lettuce, Mustard, Spinach

Honeydew Melon



Green Celery

This month *Stall Street Journal for Kids* looks at Green Fruits and Vegetables. Above are the pictures to continue the conversation with your child.

## Feeding Children the Right Message

The message we give our children is more than just words we speak. Children learn by watching our actions, challenging the rules to test if we mean what we say, imitating actions and words of others around them. Preschool age children want to please the adults around them. Giving positive messages brings out the best in children and through consistent practice becomes lifelong behavior. In learning feeding behaviors, Parents/caregivers and children both have responsibilities.

### Parents/Caregivers are responsible for what, when and where of feeding:

- ① Offer balance meals and routine snacks
- ① Eat with your child
- ① Eat the same things as your child
- ① Limit eating to scheduled meal and snack times; nothing but water between meal and snack time
- ① Discourage child to beg food or snacks from others
- ① Prepare one meal everyone can enjoy instead of something different for each person
- ① Avoid food battles
- ① Allow child to decide what he wants to eat; never force or bribe
- ① Avoid comments on child's eating as good or bad
- ① Gives hugs instead of food for rewards or comfort

### Child is responsible for how much and whether to eat:

- ① Be pleasant at the table
- ① Tolerate the presence of new foods
- ① Make do with less favorite foods
- ① Decide whether or not to eat
- ① Decide how much to eat
- ① Grow the way nature intended



*You are the most important influence on your child. You can do many things to help your children develop healthy eating habits for life.*

With the right messages children learn to eat when they are hungry, stop when they are full and accept a variety of foods.

Resource: Satter, E. (2000). *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing Co., Palo Alto, California  
MyPyramid for Preschoolers, available at <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html>  
For additional information: AOK webpage, [http://www.kanehealth.com/aok\\_education.htm](http://www.kanehealth.com/aok_education.htm)

# Publicaciones infantiles Stall Street

(Stall Street Journals for Kids)

Consejos prácticos para padres de familia y proveedores de cuidado



## Consuma frutas y verduras todos los días

Calabacín verde



Brócoli verde



Repollo verde



Kiwi verde



Melón dulce



Aguacate verde



Apio verde



Uvas verdes



Verduras de hoja verde: lechuga, mostaza, espinaca

La publicación infantil *Stall Street Journal* de este mes habla de las frutas y verduras verdes. En la parte de arriba están las fotos para que continúe la conversación con su hijo(a).

### Proporcionando a los niños el mensaje correcto

El mensaje que damos a los niños es más que simplemente las palabras que hablamos. Los niños aprenden al observar nuestras acciones, poniendo a prueba las reglas para ver si realmente queremos que hagan lo que les decimos, imitando las acciones y palabras de otros a su alrededor. Darle mensajes positivos a los niños les ayuda a dar lo mejor de ellos y con la práctica consistente se convierte en un comportamiento de por vida. Para aprender comportamientos sobre la alimentación, tanto los padres/proveedores de cuidado como los niños tienen responsabilidades.

### Los padres/proveedores de cuidado son responsables de qué, cuándo y donde alimentarse:

- ❶ Ofrezca alimentos balanceados y meriendas
- ❷ Coma con su hijo(a)
- ❸ Coma las mismas cosas que su hijo(a)
- ❹ Limite el comer a horas establecidas para comidas y refrigerios; nada más que agua entre la comida y el refrigerio
- ❺ Convenza al niño(a) de no pedir comida a otros
- ❻ Prepare una comida que todos puedan disfrutar, en lugar de algo diferente para cada persona
- ❼ Evite las batallas de alimentos
- ❽ Permita al niño decidir lo que quiere comer, nunca use la fuerza o el chantaje
- ❾ Evite comentarios buenos o malos sobre como come su hijo(a)
- ❿ Déle abrazos en lugar de comida como recompensa o para confortar

### El niño es responsable de cuánto y decidir si desea comer o no:

- ❶ Sea agradable en la mesa
- ❷ Tolerar la presencia de nuevos alimentos
- ❸ Conformarse con menos de sus alimentos preferidos
- ❹ Decidir si quiere comer o no
- ❺ Decidir cuánto comer
- ❻ Crecer de manera natural



*Usted es la influencia más importante sobre su hijo(a). Usted puede hacer muchas cosas para ayudarle a sus hijos a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida*

Con el mensaje correcto los niños aprenden a comer cuando tienen hambre, a detenerse cuando están llenos y a aceptar una variedad de alimentos.

Fuente: Satter, E. (2000). *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing Co., Palo Alto, California  
MyPyramid para niños en preescolar, disponible en <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html>  
Para más información: página web de AOK, [http://www.kanehealth.com/aok\\_education.htm](http://www.kanehealth.com/aok_education.htm)