

Stall Street Journals for Kids



Eat Fruits and Vegetables every day



Red Strawberry
Fresa Roja



Red Cherry
Cereza Roja

Red Apple
Manzana Roja



Red Watermelon
Sandía roja



Red Beet
Remolacha Roja



Red Tomato
Tomate Rojo

Red Radish
Rábano Rojo



Comer
frutas y verduras todo los días

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



Eat Fruits and Vegetables every day



This month through *Stall Street Journal for Kids*, your child is introduced to the idea that they need to eat fruits and vegetables every day. Over the next several months, the need for fruits and vegetables will be repeated several times using pictures and words for different colors of fruits and vegetables. This month, all the fruits and vegetables are the color red. Above are pictures that are used this month.

Ideas for parents to increase kids eating more fruits and vegetables:

Ask your child about the pictures in his bathroom at school.

Talk about fruits and vegetables that are red.... Can you name a red fruit? What color is a strawberry?

Allow/encourage your child to choose one or two red fruits or vegetables when shopping for food.

Encourage your child to help prepare meals. This month, he can help wash the red strawberry or cherries. After a grown-up cuts fruit or vegetables in small pieces, have your child arrange the pieces on a serving plate.

Children learn by seeing. It is important for them to see mom and dad eat fruits and vegetables. Plan family meal time so everyone eats together. Teach by example as they see you eat fruits and vegetables.

Children often need to try a new food several times before they develop a liking for it. Don't give up if she does not like a food the first time.

Use fruit or vegetables as snacks. Yogurt can be used as dip for fruit or vegetables. Try a low calorie ranch dressing or hummus for vegetables.

Picky eating is temporary and there are many things you can do to deal with picky eating in a positive way. One way is to make food fun!

Adopted from: **Nibbles for Health** Nutrition Newsletter for Parents of Young Children, USDA, Food and Nutrition Services.
<http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nibbles.html> Additional resources: <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/>
For more information, please visit the Kane County Health Department's website at www.kanehealth.com/aok.htm or call 630-208-3801

Publicaciones infantiles para el baño

(*Stall Street Journals for Kids*)

Consejos prácticos para padres de familia y prestadores de cuidados



Come frutas y verduras diariamente



Manzana roja



Tomate rojo



Remolacha roja



Rábano rojo



Cereza roja



Fresa roja



Sandía roja

Este mes, a través de las **Publicaciones infantiles para el baño**, a su hijo se le presenta la idea de que necesita comer frutas y verduras todos los días. Durante los próximos meses, el tema de la necesidad de consumir frutas y verduras se repetirá varias veces usando ilustraciones y palabras para diferentes colores de frutas y verduras. Este mes, todas las frutas y verduras son de color rojo. Arriba se presentan las ilustraciones que se usan este mes.

Ideas para que los padres hagan que sus hijos coman más frutas y verduras:

Pregúntele a su hijo acerca de las ilustraciones en su baño de la escuela.

Hable sobre las frutas y verduras que son **rojas**.... ¿Puedes decir el nombre de una fruta **roja**?
¿De qué color son las fresas?

Permita o aliente a su hijo a elegir una o dos frutas o verduras **rojas** cuando compre alimentos.

Aliente a su hijo a que le ayude a preparar la comida. Este mes, él puede ayudar a lavar las fresas o cerezas rojas. Después de que un adulto corte la fruta o las verduras en trozos pequeños, pídale a su hijo que acomode los trozos en un platón.

Los niños aprenden observando. Es importante que ellos vean que mamá y papá comen frutas y verduras. Programe la hora de la comida familiar para que todos coman juntos. Enseñe con su ejemplo cuando ellos le ven comer frutas y verduras.

A menudo los niños necesitan probar un nuevo alimento varias veces antes de que llegue a ser de su agrado. No se dé por vencido si a él o ella no le gusta un alimento la primera vez que lo prueba.

Use frutas o verduras como refrigerios. El yogur puede usarse como aderezo para frutas o verduras. Pruebe un aderezo "ranch" bajo en calorías o *hummus* (puré de garbanzos al estilo griego) para las verduras.

Ser melindroso con la comida es algo temporal y hay muchas cosas que usted puede hacer para enfrentar esta situación de forma positiva. ¡Una manera es hacer que la comida sea divertida!

Tomado de: *Nibbles for Health Nutrition Newsletter for Parents of Young Children, USDA, Food and Nutrition Services.*
<http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nibbles.html> Fuentes adicionales: <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/>
Para mayor información, visite el sitio web del Departamento de Salud del condado de Kane en www.kanehealth.com/aok.htm
o llame al 630-208-3801