Stall Street Journals **for Kids**

Eat Fruit and Vegetables every day

Orange Orange
Naranjas anaranjadas

Orange Carrots
Zanahorias anaranjadas

Orange Cantaloupe
Melon anaranjado

Orange Pumpkin
Calabaza anaranjada

Orange Apricot
Chabacanos anaranjados

Orange Sweet Potatoes
Camotes anaranjados

Comer frutas y verduras cada día

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers

Eat Fruit and Vegetables every day

Orange Sweet Potatoes

Orange Apricot

Orange Orange

Orange Carrots

Orange Pumpkin

Orange Cantaloupe

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

Tips for Healthy Nutrition

The following tips may help your child enjoy vegetables:

- Don't overcook vegetables; kids usually like them crunchy – not soft
- Try serving strong flavored vegetables with cheese or sauce
- Kids often like raw vegetables with dip
- Set a good example by eating vegetables yourself
- Offer vegetables prepared in a variety of ways – cooked, baked, grilled or raw
- Try different vegetables such as sweet potatoes instead of white potatoes
- Provide a dark green (spinach, broccoli) or dark yellow (carrots, sweet potatoes) vegetable at least every other day

The following snack tips will help you provide a healthy diet:

- Plan snacks as part of the daily food plan for your child
- When shopping, let your child choose fruit and vegetables; they will be more interested in eating them
- Set aside a "snack spot" in the refrigerator and cupboard; keep it stocked with healthy ready-to-eat snacks
- Wash fruits and vegetables shortly after shopping for the "snack spot" so they are ready to grab
- Offer snacks at regular times, such as mid-morning and mid afternoon. Don't let children nibble constantly during the day
- Avoid high sugar, fatty and salty snacks such as candy and soda pop
- Introduce new foods at snack time. Include a game or activity to learn about a new food, let your child help fix it
- Plan snacks to help meet the suggested number of servings per day from the Food Guide Pyramid: 6 to 11 servings bread, cereal, rice and pasta; 2-4 serving fruits; 3-5 servings milk cheese and yogurt; and 2-3 servings meat, poultry fish eggs, nuts and dry beans.
- **Never** offer foods as a reward for good behavior.

Kids need to eat good healthy foods so they grow and stay strong!

Resources: Food for Thought, Ideas for Parents of Preschoolers, University of Illinois Extension. Retrieved August 20, 2009 from http://urbanext.illinois.edu/foodforthought/0211.html
MyPyramid for Preschoolers, available at http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html
For additional information on Early Childhood topics: AOK webpage, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm

Publicaciones **infantiles** para el baño

(Stall Street Journals for Kids)

Consejos prácticos para padres de familia y prestadores de cuidados

Consuma frutas y verduras todos los días

Camotes anaranjados

Chabacanos anaranjados

Naranjas anaranjadas

Calabaza anaranjada

Zanahorias anaranjadas

Melon anaranjado

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

Consejos prácticos para una nutrición saludable

Los siguientes consejos prácticos le pueden ayudar a su hijo a disfrutar las verduras:

- No recocer las verduras; a los niños usualmente les gustan crujientes – no blandas
- Trate de servir verduras de sabor fuerte con queso o aderezos
- A los niños con frecuencia les gustan las verduras crudas con aderezos
- De buen ejemplo al consumir usted las verduras
- Ofrezca las verduras preparadas de diferentes maneras – cocidas, al horno, a la parrilla o crudas
- Trate diferentes verduras tales como camotes en lugar de papas blancas
- Sirva una verdura verde oscura (espinaca o brócoli) o amarilla oscura (zanahorias, camotes) por lo menos cada tercer día.

Los siguientes consejos prácticos para botanas le ayudarán a ofrecer una dieta saludable

- Planee botanas como parte del plan alimenticio diario de su hijo(a)
- Cuando esté de compras, permita que su hijo(a) elija frutas y verduras; ellos estarán más interesados en consumirlas.
- Aparte un "sitio para botanas" en el refrigerador y alacena; manténgalo abastecido con botanas saludables listos para consumir.
- Lave frutas y verduras luego de comprarlas para el "sitio para botanas", así estarán listos para comer.
- Ofrezca botanas a horas regulares, tales como a media mañana y media tarde. No deje que los niños estén comiendo botanas constantemente durante el día
- Evite botanas con alto contenido de azúcar, grasa y sal, tales como dulces y refrescos.
- Introduzca alimentos nuevos durante la hora de la botana. Incluya un juego o actividad para aprender sobre el nuevo alimento; deje que su hijo(a) le ayude a prepararlo.
- Planee las botanas para ayudarle a cumplir con el número de porciones diarias recomendadas en la pirámide alimenticia: 6-11 porciones de pan, cereal, arroz y pasta; 2-4 porciones de fruta; 3-5 porciones de leche, queso y yogur; y 2-3 porciones de carne, carne de ave, pescado, huevos, nueces y granos secos.
- **Nunca** ofrezca alimentos como recompensa por buen comportamiento.

¡Los niños necesitan consumir alimentos saludables para que puedan crecer y permanecer fuertes !

Recursos: Food for Thought, Ideas for Parents of Preschoolers (ideas para padres de niños en edad preescolar), University of Illinois Extension. Retrieved August 20, 2009 from http://urbanext.illinois.edu/foodforthought/0211.html

MyPyramid para niños en preescolar, disponible en http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html

Para información adicional en temas sobre la niñéz sitio web de AOK http://www.kanehealth.com/aok_education.htm