

Pick a better snack™

BOLETÍN FAMILIAR



Alimentar a los niños quisquillosos

En muchas familias hay algún niño quisquilloso para comer, lo que puede hacer que las comidas sean una lucha. Sin embargo, sigue siendo importante servir a su familia una variedad de alimentos para ayudarlos a obtener los nutrientes que necesitan para desarrollarse y crecer plenamente.

Pero, ¿cómo hace que el niño quisquilloso pruebe algo nuevo? Aquí hay algunas ideas:

- ◆ ¡Pídale a su hijo que ayude en la preparación de la comida! Esto creará emoción en la comida, y estará más dispuesto a probarla.
- ◆ Corte su comida en formas divertidas o dibuje caras sonrientes con los condimentos.
- ◆ Comience con una pequeña porción de la comida que no quiere comer.
- ◆ Dé el ejemplo de buenas conductas. Su hijo hará lo que vea.
- ◆ No se rinda después de un intento con una comida nueva.

Manténgase positivo con su hijo quisquilloso durante este proceso. Esto ayudará a crear un entorno más seguro para probar cosas nuevas.



¡Háganlo juntos!

¡Encontrar tiempo para hacer actividad física no tiene que ser un fastidio! Hacer ejercicio con un amigo o un miembro de la familia hace que moverse sea divertido! Encuentre un "compañero de ejercicio" para hacer una actividad en casa. Hay muchas ideas disponibles en <https://hy-veekidsfit.com/at-home/what-is-hy-vee-kidsfit-at-home/>.



Podemos ayudar

La buena comida es importante para la salud y el bienestar de su familia. A veces, puede ser difícil comprar los alimentos que desea que su familia coma. Existen muchos recursos para ayudar a los niños y las familias a comer bien. El folleto We Can Help enumera los recursos alimentarios y nutricionales, como recetas, comidas escolares, comidas de verano y aplicaciones de nutrición. Eche un vistazo: www.idph.iowa.gov/inn/nutrition-assistance-programs.

<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Pick a better snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Agosto de 2020



Fuel
your
fun.
Eat fruits
and veggies.



Cómo preparar brócoli y coliflor

Lavar: Enjuague la coliflor o el brócoli con agua corriente. No use jabón.

Cortar: Retire las hojas de la coliflor y corte el tallo grande. Corte los ramilletes en bocados. El brócoli es similar. Corte el tallo y los ramilletes. El tallo también se puede pelar y cortar en bocados.

Refrigerar: Guarde lo que no comerán en el refrigerador durante 3-5 días.



Estos consejos fueron adaptados de Iowa State University. Spend Smart. Eat Smart.®



Pick a better snack™

