

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/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™

