

diversión para



familias saludables

¡Más verduras para disfrutar!

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

- 😊 **Prepare platos con bastante verduras.**
Disfrute los refritos, los tacos, las sopas y los guisados.
- 😊 **Agregue verduras a los huevos revueltos.**
Agregue trocitos de brócoli, zanahorias, pimientos rojos o verdes, cocidos.
- 😊 **Prepare una ensalada de pasta con verduras.** Mezcle brócoli, coliflor y tomates picados con pasta cocida y aderezo italiano.
- 😊 **Puede agregar las zanahorias ralladas a muchas de sus comidas favoritas.**
Agregue zanahorias ralladas a la carne mechada, la salsa de espaguetis, la salsa de pizza, las ensaladas, las sopas y los tacos.
- 😊 **Agregue trocitos de brócoli cocido a las sopas enlatadas, los platos de arroz, la carne mechada o la lasaña.**
- 😊 **Hornee con verduras.** Puede agregar las zanahorias ralladas o las batatas y las calabazas machacadas a los molletes o los panes.
- 😊 **Puede agregar la espinaca picada a la carne mechada, las albóndigas, la lasaña y las sopas.**
- 😊 **Para mayor nutrición, agregue hojas de espinaca fresca a las ensaladas.**
Pruebe las hojitas de espinaca en su ensalada.



Mayo



¡Haga un huerto!

¡Haga un huerto con su niño esta primavera!

Tal vez tenga la suerte de tener terreno para su propio huerto.
Si no es así:

- ♥ **Haga un huerto en la casa de un amigo o pariente,** si tiene terreno.
- ♥ **Busque un huerto de la comunidad.**
Con frecuencia le alquilarán terreno a bajo costo. Llame a Oficina de Extensión Cooperativa de su zona para más información.
- ♥ **¡Plante en macetas grandes!**

Siembre y cultive vegetales con su niño.
Él estará más dispuesto a probar los vegetales que ayudó a cultivar.

¡Los niños pueden ayudar!

- ♥ Pueden cavar con una azada o una palita de plástico.
- ♥ Pueden poner las semillas en un hoyo.
- ♥ Pueden cubrir las semillas con tierra.
- ♥ Pueden regar las semillas y las plantas.

Diversión en los días cálidos

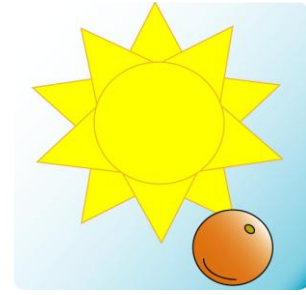
Mueva más...observa menos

- ♥ **¡Jueguen afuera!** Los niños que juegan afuera son más activos. ¡Hay más espacio para correr y jugar!
- ♥ **Jueguen con arena.** Vayan a la playa o al parque local.
- ♥ **Preparen su propia playa.** Llenen una piscina de plástico pequeña con arena. Jueguen con vasos, cubos y cucharas de plástico.
- ♥ **Invite a otros niños a su casa.**
¡A los niños les encanta jugar juntos!

¡Juegue con seguridad!

Manténgase al lado de su niño cuando estén afuera.

Asegúrese de que su niño tenga un área segura en donde pueda jugar.



LAS BEBIDAS DULCES

Haga cada sorbo contar...
más bebidas saludables

Los niños de hoy toman muchas bebidas azucaradas como refrescos, bebidas de frutas y otras bebidas dulces.

¡Esto puede ser un problema!

¡Los dulces arruinan el apetito rapidísimo! **Algunos niños preferirán comidas dulces y rechazarán la comida saludable.**

Los niños que toman muchas bebidas dulces probablemente no están tomando suficiente leche. Puede que sus dietas tengan poco calcio.

Durante las comidas, sírvale leche descremada o leche al 1% a los niños mayores de 2 años.

Limíteles las bebidas azucaradas, tales como las bebidas gaseosas y jugos de frutas.

Mejor tome agua.
Acostumbre a sus niños a disfrutar el sabor fresco del agua.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).