



Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Boletín de Educación Nutricional Preescolar

Lección **4**

Deje que sus niños cosechen frutas y vegetales.



Los niños pueden aprender a comer saludable y ser más activos leyendo libros.

¿Quiere leer con sus niños? Visite:

http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf

Sus niños ven lo que usted hace

¡Elija frutas y vegetales para las comidas y meriendas y ellos también lo harán!

- A los niños les gusta ayudar a preparar las comidas. En la tienda deje que su niño elija una fruta o vegetal para probar en casa.
- En la tienda, pida a su niño que encuentre y nombre todas las frutas y vegetales del mismo color.
- A los niños les gusta comer alimentos que ellos eligen y preparan. En la tienda deje que su niño elija una fruta o vegetal para hacer la receta de este boletín.

Inscríbese y reciba este boletín gratuito: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

Vea videos (en inglés) para ver como las mamás ayudan a sus familias a comer alimentos saludables, para más información visite: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especialmente_for_moms_page/

Recetas

Los niños en la cocina

Los niños comerán lo que usted prepara con más gusto si los incluye en la preparación de los alimentos. Ellos le pueden ayudar con estas recetas a:

- triturar las galletas (tipo *graham*)
- sumergir las rebanadas de plátano/banano en el jugo de naranja.
- hacer las hormigas en el tronco

Crujientes de Plátano/Banano

(Rinde 2 porciones)

¡Las frutas son naturalmente dulces y están llenas de vitaminas y minerales! ¡Estos plátanos también se pueden congelar y comer como helados!

Ingredientes:

- Plátano (banano o guineo amarillo)
- ½ taza jugo puro de naranja
- 2 galletas de canela (*graham*)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y mesón
2. Triture las galletas
3. Pele los plátanos y rebánelos.
4. Remoje el plátano en el jugo de naranja y ruede los pedazos de plátano en las galletas molidas.



Cocinen, Coman y Hablen juntos. Hagan de la hora de comer un tiempo familiar.

Hormigas en el Tronco

(Rinde 1 porción)

¡A los niños les encanta el nombre de esta golosina!

Ingrediente

- 1 tallo de apio
- Pasas
- 1 cucharada de crema de cacahuete (maní) bajo en grasa (o substituya por queso crema libre de grasa)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y mesón.
2. Lave el apio. Corte en 2 o 3 pedazos.
3. Rellene el apio con la crema.
4. Espolvoree con las "hormigas" (pasas).
5. Refrigere los sobrantes inmediatamente.

