



¡Empiece temprano a comer granos enteros!

Enséñele a los niños cuando son pequeños a comer y disfrutar los granos enteros. Elija una variedad de comidas con granos enteros, como pan, pasta de trigo integral, cereal, galletas llenos de nutrientes y fibra que sus niños necesitan.

¿Qué puede hacer para que sus hijos elijan una variedad de comidas de grano?

A los niños les gusta involucrarse al elegir comidas.

- En el super mercado, deje que sus niños elijan unas galletas nuevas de grano entero.
- Pruebe nuevos granos como trigo o cebada. Los puede agregar a las sopas, guisos, cacerolas o sofritos.
- Ofrezca pequeñas cantidades de comidas nuevas como espagueti hecho de grano entero al empezar a comer cuando su niño tiene hambre.



Los niños pueden aprender a comer alimentos saludables 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

Recetas

Niños en la Cocina

Su niño puede aprender a comer saludable ayudándole en la cocinar. Deje que su niño le ayude a hacer la ensalada roja y verde. El puede:

- lavar los vegetales de hoja verde, chiles y tomates
- partir las hojas de espinaca con las manos
- colocar la espinaca en platos

Asegúrese de decirle a la familia como su hijo le ayudo.

Ensalada Verde, Blanco y Rojo

(Rinde 6 porciones)

Una buena manera de usar el arroz que sobro

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido (pruebe el arroz café)
- ½ taza de aderezo para ensalada bajo en grasa
- ½ taza de chile morrón (dulce) verde, amarillo o rojo
- ½ taza de tomate, cortado en pedazos grandes
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- Espinaca u otro vegetal de hoja verde

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Revuelva los primeros 5 ingredientes. Enfríe.
3. Sirva sobre la espinaca.
4. Refrigere los sobrantes.

¡No olvide – moverse más!

La actividad física es importante porque es parte de la buena salud.

Haga del tiempo familiar tiempo de actividad física, caminen en el

parque, jueguen o naden juntos.

Pruebe comidas nuevas

A los niños quizás no les guste la comida la primera vez. ¡Sea paciente! Ofrezca comidas nuevas más de una vez



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: http://www.fns.usda.gov/fns/corenutritionmessages/especially_for_moms_page/