

# COMIDA Y DIVERSIÓN PARA TODOS

Comer sano y mantenerse activo puede ser un desafío en cualquier época del año. ¡Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a mantener a su familia saludable mientras se divierte!

## Consejos de crianza para niños selectivos con la comida

Es normal que los niños pequeños rechacen ciertos alimentos y no coman mucho a veces. Estos son algunos consejos para ayudar a sus niños selectivos con la comida a disfrutar de alimentos saludables.

### Siga Tratando

Las papilas gustativas de su hijo cambiarán muchas veces durante la infancia. A veces, es posible que deba poner un alimento en el plato de un niño hasta 15 veces antes de que lo pruebe.



### Pequeños Ayudantes

Incluya a su hijo cuando cocine. Es más probable que los niños coman alimentos que ayudaron a preparar. Deje que rompan la lechuga o revuelvan la masa.

### Mézclelo

Pruebe una nueva textura. A algunos niños no les gusta cómo se siente la comida en la boca. Intente servir verduras con un aderezo, agréguelas a los macarrones con queso o áselas hasta que estén crujientes.

### Pequeños Comienzos

Ofrezca sólo un alimento nuevo a la vez. Cuando pruebe un alimento nuevo, sirva algo que sepa que le guste a su hijo junto con él.

### "Sí, Se Puede"

Intente decirle a su hijo lo que "puede hacer" en lugar de lo que no puede hacer. Por ejemplo, en lugar de decir "No puedes tomar refrescos", díles "Puedes tomar leche o agua, ¿cuál te gustaría?". Manténgalo simple ofreciendo solo dos opciones saludables.

### Modelo a Seguir

Sea un modelo a seguir saludable. Sus hijos aprenden observándole.



Para obtener más consejos sobre cómo alimentar a sus hijos, consulte nuestros **videos para padres y cuidadores en YouTube** en <https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wx2eLusTuzq8RqBQyWYyt2ek1Y6GhPj> o escanee el código QR.





## Healthy and Tasty Kid-Friendly Recipes

### Pollo Fácil con Queso y Brócoli

- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas arroz integral instantáneo, sin cocer
- 1 bolsa (16 onzas) brócoli congelado
- 1 taza pollo cocido cortado en cubitos O
- 1 lata (10 onzas) pollo, escurrido
- 1 taza queso cheddar bajo en grasa
- 1/4 taza queso parmesano
- 1/2 cucharadita ajo en polvo



#### Direcciones

1. Coloque el caldo en una cacerola mediana. Lleve a ebullición a fuego medio-alto.
2. Agregue el arroz. Coloque el brócoli y el pollo sobre el arroz, pero no los revuelva. Tape y cocine por 5 minutos.
3. Retire del fuego y deje reposar, tapado, durante 5 minutos.
4. Agregue los quesos y el ajo en polvo. Deje reposar, tapado, durante 5 minutos, luego sirva.

### Batido Shamrock

- 1 manzana, sin corazón y picada
- 1 banano demasiado maduro (preferiblemente congelado)
- 1 taza yogur natural sin grasa
- 1/2 taza jugo de naranja 100% natural
- 2 tazas espinacas tiernas

#### Direcciones

1. Ponga la manzana, el banano, el yogur y el jugo de naranja en la licuadora.
2. Mezcle hasta que esté suave.
3. Agregue las espinacas y mezcle hasta que quede suave.
4. Sirva de inmediato o guárdelo en el refrigerador hasta por 4 horas.



Darle a un alimento un nombre divertido hace que los niños sean más propensos a probarlo. ¡Intente llamar a este **Batido de Monstruo Verde** o **Batido de Dino!**

## ¡Es Primavera! ¡Salga Afuera!

### Empezar un jardín de verano

- Plante semillas en cartones de huevos vacíos con una pequeña cantidad de tierra. Cuando esté listo, transfíralo a una maceta más grande o directamente al suelo.
- Si no tiene espacio afuera, cultive plantas en un recipiente en su terraza o alféizar de la ventana.
- La jardinería involucra los sentidos, ayuda a promover una alimentación saludable y les da a los niños un sentido de propósito.



**Consejo para ahorrar dinero:** Los beneficios de SNAP se pueden usar para comprar semillas y plántulas para hierbas, vegetales y frutas.

Llame al 211 para encontrar sitios y horarios de comida gratis de verano en su área