

Veggies are Fun

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Are you concerned that your child doesn't like vegetables? Make eating veggies fun – the recipe and ideas in this newsletter will help. Remember, children learn by watching you. If they see you eating vegetables, they will too!

You can help your child eat a variety of vegetables

- Children love to be involved in preparing food. Make meals and snacks together.
- Sometimes it takes 10 or more tries for your child to like a new food. So keep trying!
- Make sure veggies are in reach. Have cut-up vegetables in the refrigerator for healthy snacking.
- At the store, ask your child to help you find different colored vegetables in the produce aisle.
- Some children like veggies raw and some like them cooked. Find out how your child likes vegetables served.



Children love to get involved in the kitchen, make this recipe together.

Rockin' Broccoli Salad - serves 6

2½ cups fresh broccoli, chopped
2 tablespoons red onions, diced
½ cup raisins
¼ cup sunflower seeds, unsalted
2 tablespoons bacon flavored soy bits
2 tablespoons nonfat plain yogurt
2 tablespoons light mayonnaise
1½ tablespoons sugar
½ tablespoon vinegar

1. Wash broccoli thoroughly and chop.
2. Rinse, peel, and dice red onion.
3. Combine broccoli, onion, raisins, sunflower seeds, and bacon flavored soy bits in a large bowl.
4. In a small bowl, mix remaining ingredients together. Add to broccoli mixture and toss well to coat.
5. Chill for 2 hours or longer for flavors to blend.

Show Me
Nutrition



Nutrition Facts: Serving size: 1/2 cup; Calories: 130; Fruits and Vegetables: 1/2 cup; Fat: 5 g; Fiber: 5 g; Sodium: 100 mg
Source: UMass Extension Nutrition Education Program SPIN Youth Curriculum



Las Verduras son Divertidos

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

¿Está preocupado porque a su niño(a) no le gustan los vegetales? Haga que comer verduras sea divertido – la receta y las ideas en este boletín le ayudarán. Recuerde, los niños aprenden viéndole a usted. Si ellos le ven comer vegetales, ¡ellos también lo harán!

Usted puede ayudarle a su niño(a) a comer una variedad de vegetales

- A los niños les encanta participar en la preparación de los alimentos. Preparen comidas y refrigerios juntos.
- Algunas veces toma 10 o más intentos para que a su niño(a) le guste un alimento nuevo. Así que ¡siga intentando!
- Asegúrese que sus verduras estén al alcance. Tenga vegetales cortados en el refrigerador para un refrigerio saludable.
- En el almacén, pídale a su niño(a) que le ayude a encontrar vegetales de diferentes colores en la zona de productos frescos.
- A algunos niños les gustan los vegetales crudos y a algunos les gustan cocidos. Encuentre cómo le gusta a su niño(a) los vegetales.



A los niños les encanta participar en la cocina, hagan esta receta juntos.

Ensalada de Broccoli Rockera – 6 porciones

Muéstrame
Nutrición

2½ tazas de broccoli fresco, cortado en trozos
2 cucharadas de cebolla roja, en cubitos
½ tazas de uvas pasas
¼ taza de semillas de girasol, sin sal
2 cucharadas de trocitos de soya con sabor a tocineta
2 cucharadas de yogurt natural sin grasa
2 cucharadas de mayonesa light
1½ cucharadas de azúcar
½ cucharada de vinagre

1. Lave muy bien el broccoli y córtelo.
2. Lave, pele y corte en cubitos la cebolla roja.
3. Combine el broccoli, la cebolla, las uvas pasas, las semillas de girasol, y los trocitos de soya con sabor a tocineta en un tazón grande.
4. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes restantes. Agregue éstos a la mezcla del broccoli y revuelva hasta que quede bien mezclado.
5. Enfríelo por 2 horas o más para que los sabores se mezclen.

Datos de Nutrición: Tamaño de la porción: 1/2 taza; Calorías: 130; Frutas y verduras: 1/2 taza; Grasas: 5 g; Fibra: 5 g; Sodio: 100 mg
Fuente: UMass Extension Nutrition Education Program SPIN Youth Curriculum

