



Deja que tus hijos escojan



Videos de cómo las mamás están ayudando a sus familias a comer alimentos más saludables, obtenga más información en <https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0>.

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads

<http://umurl.us/aGM>

(cuando vaya a la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)

Tus hijos ven lo que haces

- Elija frutas y verduras en las comidas y como botanas, ¡y ellos también lo harán!
- A los niños les encanta participar preparando la comida. En la tienda, deje que su hijo escoja una fruta o verdura para probar y luego que deje que lo ayude a prepararla en casa.
- En la tienda, pídale a su hijo que busque y nombre todas las frutas y verduras que sean del mismo color.
- A los niños les encanta comer la comida que ellos escogen y preparan. Deje que su hijo escoja y ayude a preparar una de las recetas de este boletín.

Niños en la Cocina

Los niños aprenden habilidades valiosas cuando ayudan en la cocina y es un buen momento para convivir como familia. Su niño de preescolar puede ayudar a:

- machacar las galletas
- remojar pedazos de plátano en el jugo de naranja
- hacer "hormigas en un tronco"

Recetas

Plátanos Crujientes

(2 porciones)

¡Las frutas son dulces naturales y contienen muchas vitaminas y minerales! Esta es una gran receta que le permitirá a los niños usar sus habilidades motoras finas.

Ingredientes:

- Plátano
- ½ taza de jugo de naranja 100 % natural
- 2 galletas Graham

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Machaque las galletas Graham hasta que tenga migajas pequeñas.
3. Pele el plátano y córtelo en rebanadas.
4. Sumerja las rebanadas de plátano en el jugo de naranja y ruede las rebanadas de plátano por las migajas de galleta Graham.



Hormigas en un Tronco

(1 porción)

A los niños les encanta el nombre de esta botana.

Ingredientes:

- Tallo de apio
- Pasas
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (queso crema -sin grasa)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Lave el apio. Córtelo en 2 o 3 pedazos.
3. Rellene el apio con mantequilla de cacahuete (o con queso crema sin grasa).
4. Llovizne el apio con "hormigas" (pasas).
5. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/