

Prepare Alimentos Atractivos y Divertidos

A veces puede ser difícil conseguir que los niños coman. Los alimentos deben ser atractivos para que quieran probarlos. Una comida bien planificada tiene una combinación de colores, texturas, formas, y variedad de alimentos. Anime a los niños a probar alimentos nuevos haciéndolos atractivos, divertidos, y apetitosos. Éstos son algunos consejos para que sus comidas sean atractivas y divertidas para los niños.

Sugerencias Útiles

- Sirva todos los días un arco iris de colores. A los niños les atraen más los alimentos de colores vivos.



- Cocine las verduras ligeramente antes de servir las para suavizarlas un poco pero que aún queden crujientes.
- Sirva brochetas de frutas y verduras de diferentes formas con salsa cremosa preparada con yogurt bajo en grasa.



- Sírvales alimentos que se comen con los dedos, por ejemplo cubitos de queso, rebanadas de fruta, y rebanadas de carne.
- Congele jugo 100% de fruta para dárselos en un día caluroso.

- Sirva un sándwich abierto. Deje que los niños hagan una carita en el sándwich con condimentos, frutas, y verduras.



- Asígneles diferentes nombres a las verduras, por ejemplo "zanahorias rayos X" "brócoli crececonejos" "Arbolitos," o "Ejotes locos" para animar a los niños a probar alimentos nuevos.
- Decore los alimentos. Agregue una cara sonriente o adorne con verduras y frutas.
- Deles un toque festivo a los alimentos. Espolvoree hierbas secas o cebollitas verdes picadas sobre los alimentos.
- Corte los sándwiches, las verduras, y la fruta con moldes para galletas antes de servir.



Pruebe esta divertida receta con su pequeño.

S'Mores de Fresa

FUENTE:

“What’s Cooking: USDA Mixing Bowl”
Departamento de Agricultura de Estados Unidos
Raciones: 1

INGREDIENTES

- 2 fresas
- 1 galleta graham (partida a la mitad)
- 2 Cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa



PREPARACIÓN

1. Lave las fresas en agua.
2. Rebane las fresas.
3. Ponga el yogur y las fresas en una mitad de la galleta graham.
4. Ponga encima de la otra mitad de la galleta graham.
5. Sírvala de inmediato.

Nota: Puede usar yogur bajo en grasa de cualquier sabor. Puede usar otras frutas como moras azules, plátanos, etc.



Esta institución respeta la igualdad de oportunidades.

