

Making Healthy Choices Fun

Look inside for:

- Encouraging Vegetables (English/Spanish)
- Healthy Celebrations, Lasting Memories (English/Spanish)
- Healthy Meals with MyPlate (English/Spanish)
- Healthy Snacks with Smiles (English/Spanish)
- Tips for a Choosing Eater (English/Spanish)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle
visit our website GetHealthyCT.org



Find us on Facebook and Twitter!



June 2020



Encouraging Vegetables

If your child is like many preschoolers, he or she probably doesn't eat enough vegetables each day. Many children this age can be "choosy" eaters. It can take children 10 or more tries before they like a new food. Keep trying. Your efforts will help your child have healthier eating habits later.



Offering Vegetables Can:

- Help your child get important nutrients like potassium, folate (folic acid), vitamin A, and vitamin C.
- Provide dietary fiber to help your child feel full. This makes bathroom time easier, too.
- Add color, crunch, and flavor to meals or snacks.
- Help your child develop healthy eating habits that may reduce the risk of certain diseases, like heart disease and Type 2 diabetes, later in life.

Fresh, Frozen, and Canned Vegetables Are All Smart Choices

- Packages with added sauces or seasonings may have additional fat and calories.
- Rinse canned beans and vegetables with cold water to reduce sodium.
- Cut vegetables into smaller pieces to make them easier for your preschooler to eat.

Five Ways To Encourage Vegetables

1 Eat together.

Let your child see you enjoying vegetables at meals and snacks.

2 Prepare together.

Teach your child how to tear lettuce or add vegetable toppings to pizza.

3 Get colorful.

Choose different colors of vegetables to eat.

4 Make vegetables fun.

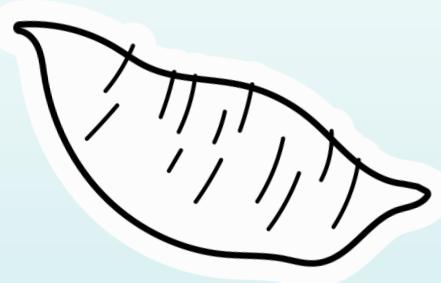
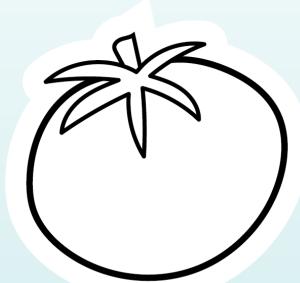
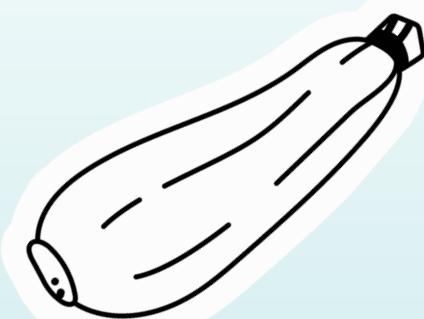
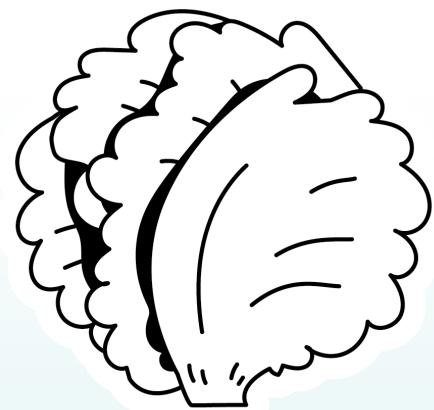
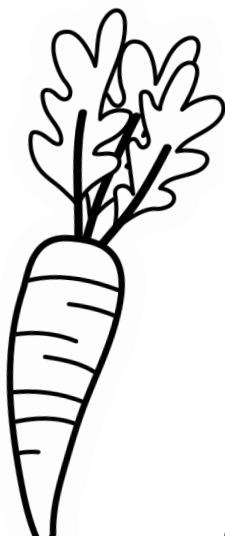
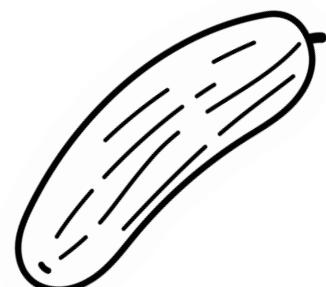
Read about them in books. Plant a seed and watch it grow.

5 Share the adventure.

Shop for vegetables together. Try a new vegetable each week.

Activity

At child care, we offer different vegetables throughout the week. Ask your child to color the vegetables he or she has tried.



Fomentar el consumo de vegetales



Si su niño es como muchos niños preescolares, probablemente no come suficientes vegetales todos los días. Muchos niños de esta edad pueden ser "selectivos" a la hora de comer. A los niños le puede tomar 10 o más intentos antes de que les guste un nuevo alimento. Sigua intentándolo. Sus esfuerzos le ayudarán a que su niño tenga hábitos alimenticios más saludables con el tiempo.

Ofrecer vegetales puede:

- Ayudar a su niño a que reciba nutrientes importantes como el potasio, folato (ácido fólico), vitamina A, y vitamina C.
- Proveer fibra para ayudar a que su niño se sienta lleno. Esto ayuda a la hora de ir al baño también.
- Añadir color, textura crujiente, y sabor a las comidas y meriendas/snacks.
- Ayudar a su niño a desarrollar hábitos alimenticios que pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades como enfermedades del corazón y Diabetes tipo 2 más adelante.

Los vegetales frescos, congelados y enlatados son todos opciones inteligentes

- Los empaques con salsas y sazones añadidos pueden contener grasas y calorías adicionales.
- Enjuague los frijoles enlatados y vegetales con agua fría para reducir el sodio.
- Corte los vegetales en pedazos pequeños para que sea más fácil de comer para su niño.

Cinco maneras para fomentar el consumo de vegetales

1 Coman juntos.

Permita que su niño lo vea disfrutando los vegetales en las comidas y meriendas.

2 Cocinen juntos.

Enseñe a su niño cómo deshojar la lechuga o añadir vegetales a la pizza.

3 Ponga color.

Escoja diferentes colores de vegetales para comer.

4 Haga los vegetales divertidos.

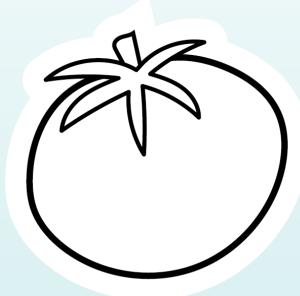
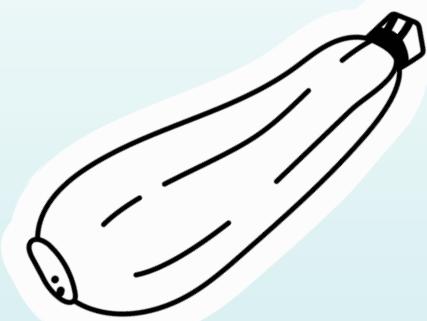
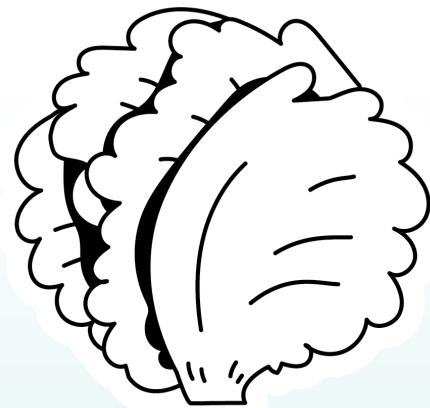
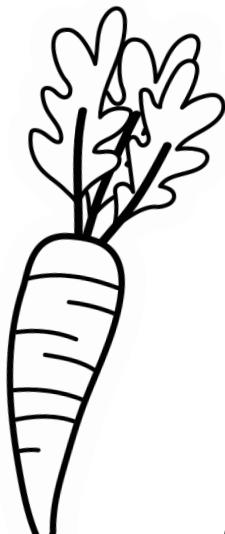
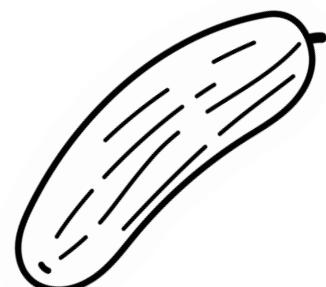
Lea sobre ellos en los libros. Siembre una semilla y observe cómo crece.

5 Comparta la aventura.

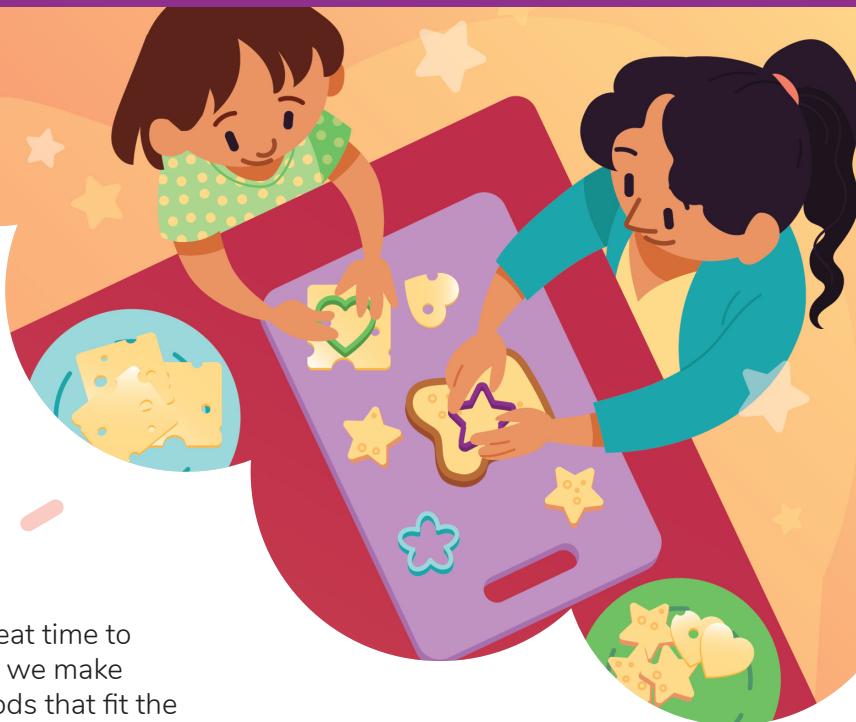
Compren vegetales juntos. Pruebe un vegetal nuevo cada semana.

Actividad

En el cuidado infantil, ofrecemos diferentes vegetales durante la semana. Haga que su niño coloree los vegetales que ha probado.



Healthy Celebrations, Lasting Memories



Birthdays, celebrations, and seasonal events are a great time to include nutritious foods and active play. At child care, we make healthy habits part of the fun. We serve nutritious foods that fit the theme and plan fun activities such as music, art, and games.

Fun Ideas To Try at Home:

- 1 Create fun food.** Use cookie cutters to cut fruits, low-fat cheese, or breads into shapes that fit the theme (such as hearts, flowers, or pumpkins).
- 2 Get moving.** Plan activities like soccer, obstacle courses, tag, dancing, ball tosses, or jump rope.
- 3 Get colorful.** Choose fruits and vegetables that fit the festivities, such as red fruits like watermelon or strawberries for Valentine's Day.
- 4 Go simple with drinks.** Water and low-fat (1%) or fat-free (skim) milk are good choices for preschoolers. Serve drinks in colorful cups that match the event theme.
- 5 Decorate together.** Children love to create centerpieces, signs, placemats, and garlands using basic arts and craft supplies. Supervise activities with scissors.



Ways To Recognize Birthdays and Achievements

- 1** Let your child wear a special crown, ribbon, or button all day.
- 2** Give a special card or note sharing your love.
- 3** Let your child sit at the head of the table or decorate his or her chair.
- 4** Make time for a special walk or game, just for the two of you.
- 5** Give hugs and high fives.

Celebrate with Fun Food Activities

Add simple food activities to your celebration with these fun Look and Cook Recipes:

<https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes>

- Friendship Pocket
- Crunchy Rainbow Wrap
- Fruit-a-licious Breakfast Cup
- Food Group Friend

Celebration Ribbons

Cut the ribbons out and tape to your child's shirt for special celebrations.



Celebraciones saludables, memorias duraderas

Cumpleaños, celebraciones, y eventos de temporada son buenos momentos para incluir alimentos nutritivos y juegos activos. En el cuidado infantil, hacemos que los hábitos saludables sean parte de la diversión. Servimos alimentos nutritivos que se ajustan al tema y planificamos actividades divertidas como música, arte, y juegos.



Ideas divertidas para hacer en casa:

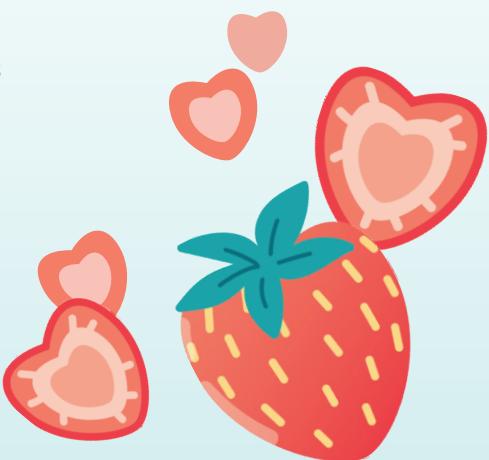
- 1 Haga la comida divertida.** Use cortadores de galletas para cortar frutas, quesos bajos en grasa o panes integrales en formas que vayan con el tema (como corazones, flores, o calabazas).

- 2 Muévanse.** Planifique actividades como el fútbol, carrera de obstáculos, juego de atrapar, bailes, lanzamientos de pelota, o saltar la cuerda.

- 3 Ponga color.** Escoja frutas y vegetales que se adapten a la ocasión, como frutas rojas como la sandía o las fresas para el día de San Valentín.

- 4 Vaya simple con las bebidas.** El agua y la leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) son buenas opciones para los niños en edad preescolar. Sirva bebidas en vasos coloridos que coincidan con el tema del evento.

- 5 Decoren juntos.** A los niños les encanta crear centros de mesa, letreros, manteles individuales y guirnaldas usando artes básicas y suministros artesanales. Supervise las actividades con tijeras.



Maneras de reconocer cumpleaños y logros

- 1** Deje que su niño use una corona, una cinta, o un botón especial todo el día.
- 2** Entréguele una tarjeta o nota especial compartiendo su amor.
- 3** Deje que su niño se siente al frente de la mesa o adorne su silla.
- 4** Haga tiempo para un paseo o juego especial, solo para los dos.
- 5** Dé abrazos y choque los cincos.

Celebre con actividades divertidas

Añada actividades sencillas con alimentos a su celebración con estas recetas Mira y Cocina:
<https://www.fns.usda.gov/tn/discover-myplate-look-and-cook-recipes>

- El bolsillo de la amistad
- Envoltura de acroirís crocante
- Taza de desayuno fruti-delicioso
- Amigo del grupo de alimentos

Cintas de celebración

Corte cintas y pegue en la camisa de su niño para celebraciones especiales.



Healthy Meals with MyPlate



Preschoolers need foods from all five food groups to grow and be healthy. The five food groups on MyPlate are: Vegetables, Fruits, Grains, Protein Foods, and Dairy.

Planning meals and snacks that include foods and drinks from all of the food groups is important. This helps your child get the nutrients he or she needs for good health. Offer your child foods and drinks with fewer added sugars, sodium, and saturated fats.

Help Your Child Learn About MyPlate

At child care, we use MyPlate to help children learn about healthy eating. Here are some easy and fun ways you can teach about MyPlate at home:

- Find free MyPlate activities at <https://teamnutrition.usda.gov>.
- Be a healthy role model. Show your child how you fill half your plate with fruits and vegetables.
- At meal time, talk with your child about the foods you are eating. Name the MyPlate food groups represented on your plate.

Help Your Child Enjoy Foods from the Five MyPlate Food Groups

Fruits

Offer a variety of fruits such as apples, berries, and peaches.

Vegetables

Help your child discover a variety of vegetables. Introduce him or her to dark-green, red, and orange vegetables, beans and peas, and other vegetables.

Grains

Make at least half of your child's grains whole grains. Choose a variety of whole-grain foods, such as whole-wheat bread, oatmeal, whole grain tortillas, and brown rice.

Protein Foods

Serve a variety of protein foods during the week, including seafood, beans, and peas. Some tasty ways to include these proteins include: hummus, bean soup, fish tacos, or salmon patties.

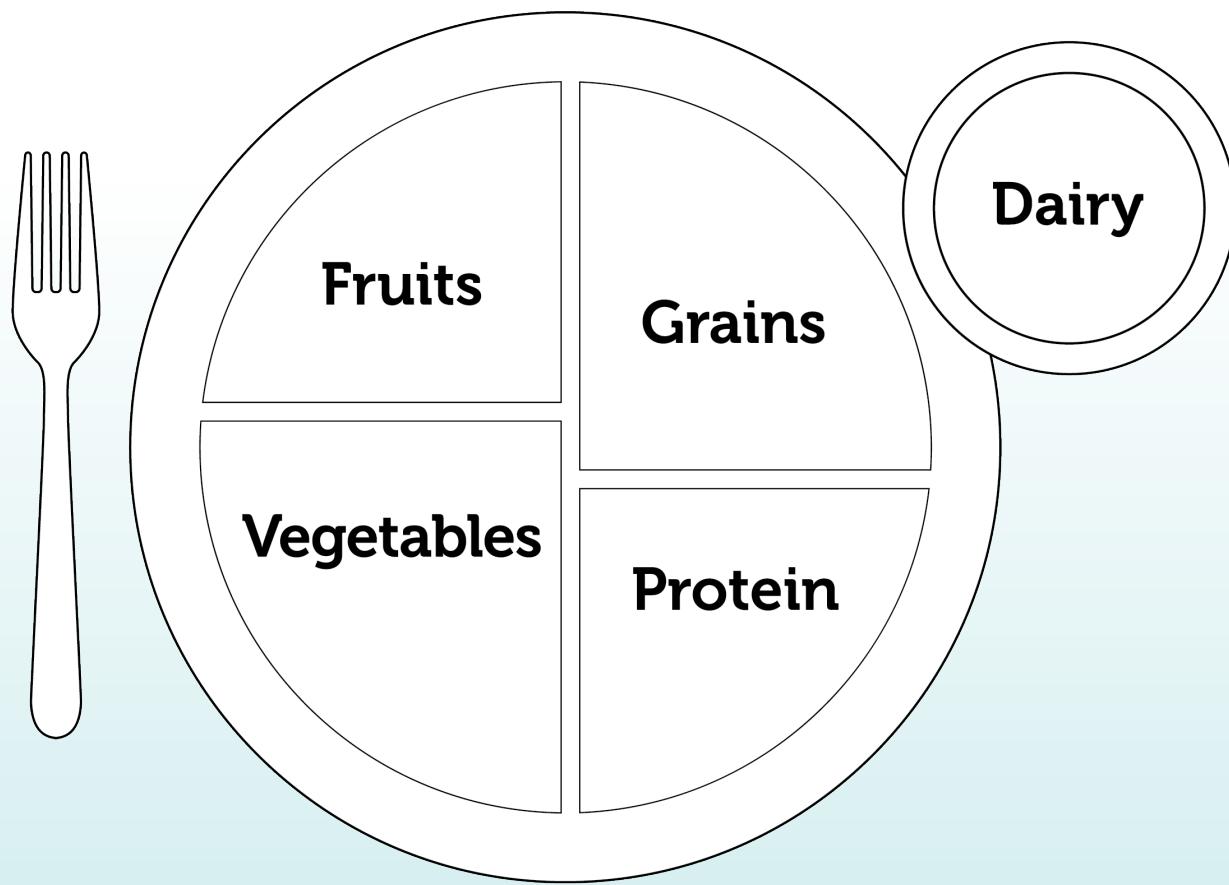
Dairy

Offer low-fat dairy foods such as milk, yogurt, and cheese at meals or snacks.

Serve foods in appropriate sizes, shapes, and textures to reduce the risk of choking. Supervise your child during meals and snacks.

MyPlate Coloring Activity

Talk to your child about the five MyPlate food groups. Then, have your child color the MyPlate below.



Comidas saludables con MiPlato

Los preescolares necesitan comidas de los cinco grupos de alimentos para crecer y estar saludables. Los cinco grupos de alimentos de MiPlato son: Vegetales, Frutas, Granos, Alimentos ricos en proteínas y Lácteos.

Es importante planificar comidas y meriendas/snacks que incluyan alimentos y bebidas de todos los grupos de alimentos. Esto ayuda a que su niño consuma los nutrientes que necesita para una buena salud. Ofrezca a su niño alimentos y bebidas con menos azúcares, grasa y sodio añadidos.

Ayude a su niño a aprender acerca de MiPlato

En el cuidado infantil usamos MiPlato para ayudar a que los niños aprendan acerca de una alimentación saludable. Aquí hay algunas formas fáciles y divertidas con las que puede enseñar acerca de MiPlato en casa:

- Encuentre actividades gratis acerca de MiPlato en <https://teamnutrition.usda.gov>.
- Sea un ejemplo saludable a seguir. Muestre a su niño cómo usted llena la mitad de su plato con vegetales y frutas.
- A la hora de la comida, hable con su niño sobre los alimentos que están comiendo. Nombre los grupos de alimentos de MiPlato que están en su plato.



Ayude a que su niño disfrute comidas de los cinco grupos de alimentos de MiPlato

Frutas

Ofrezca una variedad de manzanas, melocotones, y bayas.

Vegetales

Ayude a que su niño descubra una variedad de vegetales. Introduzca vegetales verdes oscuros, rojos y naranjas, frijoles y guisantes, y otros vegetales.

Granos

Haga que al menos la mitad de los granos para su niño sean granos integrales. Escoja una variedad de alimentos de grano integral como: pan de grano integral, avena, tortillas de grano integral y arroz integral.

Alimentos ricos en proteínas

Sirva una variedad de alimentos ricos en proteína durante la semana, incluyendo mariscos, frijoles y guisantes. Algunas maneras sabrosas de incluir estas proteínas son: hummus, sopa de frijoles, tacos de pescado o hamburguesas de salmón.

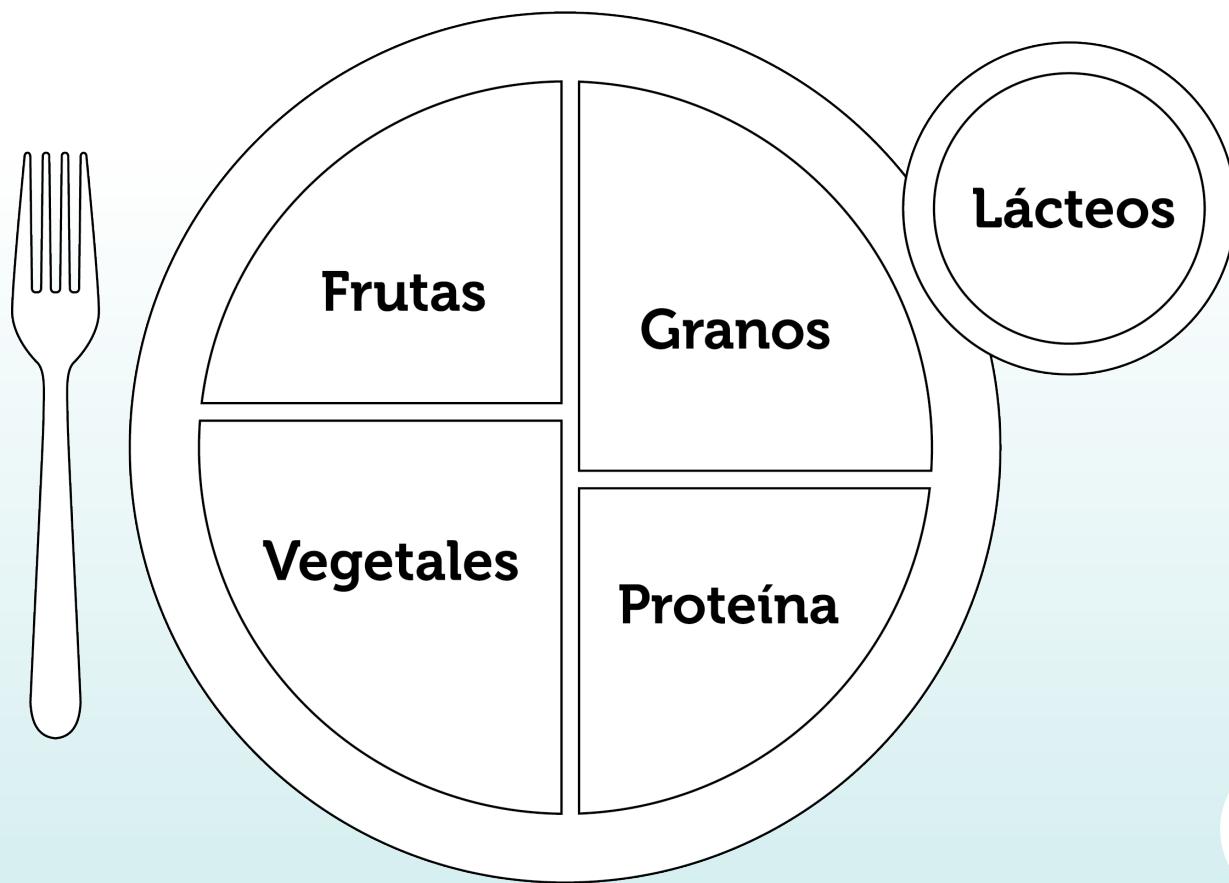
Lácteos

Ofrezca alimentos lácteos bajos en grasa como, leche, yogur y queso en las comidas y meriendas.

Sirva alimentos en tamaños, formas y texturas apropiadas para reducir el riesgo de atragantamiento. Supervise a su niño durante las comidas y meriendas.

Actividad para colorear de MiPlato

Hable con su niño acerca de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Luego, haga que su niño coloree MiPlato a continuación.





Healthy Snacks with Smiles

At child care, we offer a variety of healthy snacks for your child. Think of snacks as mini-meals. They help provide the nutrition and energy your child needs to grow, play, and learn.

Your child is offered at least two of the following types of foods at each snack:

Milk ($\frac{1}{2}$ cup)

Examples: $\frac{1}{2}$ cup low-fat (1%) milk, $\frac{1}{2}$ cup fat-free (skim) milk

Meat or Meat Alternate ($\frac{1}{2}$ ounce equivalent)

Examples: $\frac{1}{4}$ of large egg, $\frac{1}{2}$ ounce of cheddar cheese

Vegetables ($\frac{1}{2}$ cup)

Examples: $\frac{1}{2}$ cup of cucumber slices, $\frac{1}{2}$ cup of bell pepper strips

Fruits ($\frac{1}{2}$ cup)

Examples: $\frac{1}{2}$ cup of berries, $\frac{1}{2}$ cup of peaches

Grains ($\frac{1}{2}$ serving)

Examples: 4 whole-wheat crackers, $\frac{1}{2}$ slice of whole-wheat bread

Activity for Kids

Find these objects in the big picture:

- Carrot
- Egg
- Pear
- Cracker
- Milk



Fun Snacks

There are many easy ways to make healthy snacks fun. Try these ideas at home.

Fruity Faces

Create smiley faces with pieces of fruit.

Dippin' Vegetables

Thin strips of bell pepper and low-fat dressing or hummus (bean dip) make a great snack.

Smart Drinks

Plain water and low-fat milk make great beverage choices for snack time.

Snacks-to-Go

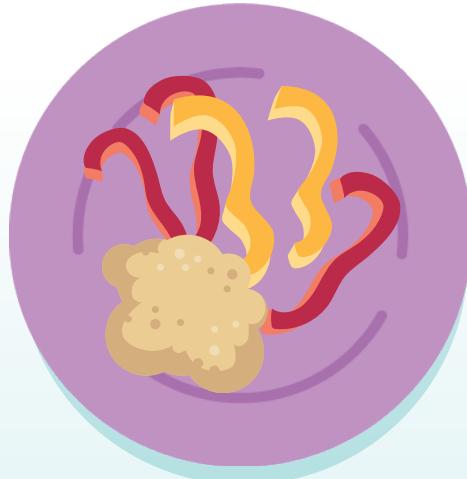
Decorate sandwich bags or fruit cups with markers or stickers. Healthy snacks can also come in fun packaging.

Super Shapes

Use cookie cutters to cut fun shapes out of sliced whole-grain bread, watermelon, low-fat cheese, and more.



Offering a variety of healthy foods as snacks helps kids get the nutrients and fiber they need for good health.





Meriendas saludables con sonrisas

En el cuidado infantil, ofrecemos una variedad de meriendas/snacks saludables a su niño. Piense que las meriendas son como mini-comidas. Estas ayudan a proveer la nutrición y energía que su niño necesita para crecer, jugar y aprender.

En cada merienda, se le ofrece a su niño al menos dos de los siguientes tipos de alimentos.

Leche ($\frac{1}{2}$ taza)

Ejemplos: $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa (1%), $\frac{1}{2}$ taza de leche sin grasa (descremada)

Carne o sustituto de carne ($\frac{1}{2}$ onza equivalente)

Ejemplos: $\frac{1}{4}$ de huevo grande, $\frac{1}{2}$ onza de queso cheddar

Vegetales ($\frac{1}{2}$ taza)

Ejemplos: $\frac{1}{2}$ taza de rodajas de pepino, $\frac{1}{2}$ taza de tiras de pimiento

Frutas ($\frac{1}{2}$ taza)

Ejemplos: $\frac{1}{2}$ taza de bayas, $\frac{1}{2}$ taza de duraznos/melocotones

Granos ($\frac{1}{2}$ porción)

Ejemplos: 4 galletas “crackers” integrales, $\frac{1}{2}$ rebanada de pan integral

Actividad para niños

Encuentra estos objetos en la foto grande:

- Zanahoria
- Huevo
- Pera
- Galleta “Cracker”
- Leche



Meriendas divertidas

Existen muchas maneras fáciles para hacer meriendas saludables divertidas. Trate estas ideas en casa.

Caras de frutas

Haga caras sonrientes con pedazos de fruta.

Vegetales para untar

Tiras delgadas de pimientos con aderezo bajo en grasa o salsa de frijol (hummus) hacen una buena merienda.

Bebidas inteligentes

Aqua simple y leche baja en grasa son una excelente opción de bebida para las meriendas.

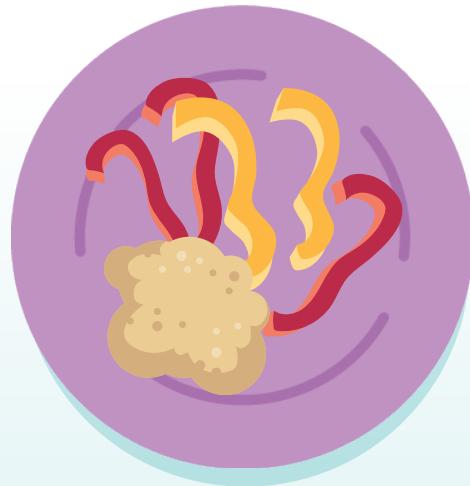


Meriendas para el camino

Decore bolsa de sándwich o vasos de frutas con marcadores y calcomanías. Las meriendas saludables también pueden venir en paquetes divertidos.

Súper figuras

Use moldes de galletas para cortar figuras divertidas de pan integral, sandía, queso bajo en grasa y más.



Ofrezca una variedad de alimentos saludables como meriendas para ayudar a que los niños consuman nutrientes y fibra que necesitan para una buena salud.



Tips for a “Choosy” Eater

“Choosy” eating is common among preschoolers. Your child may eat only certain types of foods. He or she may play at the table and not want to eat. Don’t worry. As long as your child has energy and is growing, he or she is most likely eating enough.

How to Cope with a “Choosy” Eater

- 1** Consider what your child eats over several days. Most children eat more variety throughout the week than in 1 day.
- 2** Trust your child’s appetite. Don’t force him or her to eat everything on the plate. Making a child eat when he or she is not hungry may encourage overeating.
- 3** Set reasonable time limits for the start and end of a meal. Remove the plate quietly. What is reasonable depends on your child.
- 4** Stay positive. Avoid calling your child a “picky eater.” Children believe what you say.
- 5** Offer healthy choices for your child to choose from. For example, “Would you like broccoli or carrots for dinner?”

Ways to Encourage Your Child to Try New Foods

- 1** Offer one new food at a time. Start small. Let your child try small portions of new foods.
- 2** Offer new foods first. Your child is most hungry at the start of a meal.
- 3** Cook and garden together. These activities make new fruits and vegetables fun.
- 4** Be a good role model. Try new foods yourself. Describe the taste, texture, and smell.
- 5** Be patient, new foods take time. It may take 10 or more tries for a child to accept a new food.

New Food Badges

Celebrate with these fun badges for trying new foods. Simply cut the badge out and attach tape to the back.





Consejos para un niño “selectivo” con la comida

Ser “selectivo” con la comida es común entre los niños preescolares. Quizás su niño solo coma ciertos tipo de alimentos. Puede que juegue en la mesa y no quiera comer. No se preocupe. Mientras su niño tenga energía y esté creciendo, probablemente está comiendo lo suficiente.

Cómo lidiar con un niño “selectivo”

- 1** Consideré lo que su niño come por varios días. La mayoría de los niños comen más variedad a lo largo de la semana que en 1 día.
- 2** Confíe en el apetito de su niño. No lo obligue a comer todo lo que está en el plato. Hacer comer a un niño cuando ella o él no tiene hambre puede promover que coma de más.
- 3** Establezca límites de tiempo razonables para comenzar y terminar una comida. Quite el plato discretamente. Lo que es razonable dependerá de su niño.
- 4** Sea positivo. Evite llamar a su niño mañoso. Los niños creen lo que usted dice.
- 5** Ofrezca opciones saludables para que su niño escoja. Por ejemplo, ¿Te gustaría brócoli o zanahorias para la cena?



Consejos para que su niño pruebe alimentos nuevos

- 1 Ofrezca un alimento nuevo a la vez.** Comience poco a poco. Deje que su niño pruebe pequeñas porciones de alimentos nuevos.
- 2 Ofrezca los alimentos nuevos primero.** Su niño está más hambriento al comienzo de la comida.
- 3 Cocinen y trabajen juntos en el huerto.** Estas actividades hacen que las frutas y vegetales nuevos sean divertidos.
- 4 Sea un buen ejemplo a seguir.** Pruebe usted alimentos nuevos. Describa el sabor, la textura, y el aroma.
- 5 Sea paciente, los alimentos nuevos toman tiempo.** Puede tomar 10 intentos o más para que un niño acepte un alimento nuevo.

Insignias por alimentos nuevos

Celebre con estas divertidas insignias por probar alimentos nuevos. Corte la insignia y péguelo usando cinta adhesiva.

