

### *Healthy Food Fun*

**Want children to eat healthy foods? Make food fun using these methods:**



**Team cooking.** Kids like to see foods transform, so invite them into the kitchen.

Even toddlers can help press a blender start button, add ingredients to a bowl, or spoon dressing onto a salad. Preschoolers can chop foods with a plastic disposable knife.

**Play with your food.** Children will try more fruits and veggies if they can touch them with their hands. Smelling and licking are also natural behaviors for young children as they experiment. It may not be how you were raised, but encourage kids to play with their food!

**Pretend games.** Use family play time to make-believe with fruits and veggies! You can say, “Let’s be rabbits nibbling cabbage and carrots in a garden,” or, “Let’s open a restaurant! Should we serve green beans or broccoli today?”

**Let them reach for it.** When children get hungry, they ask for foods they can see. Fill the cookie jar on the counter with whole-grain crackers. Place a plate of veggies and dip on a low coffee table. Call the bottom drawer of your fridge the fruit store. Let children open the drawer and select a piece of fruit at snack time.

### *Divertida Comida Saludable*

**¿Quiere que los niños coman alimentos saludables? Haga que la comida sea divertida usando estos métodos:**



**Cocinar en equipo.** A los niños les gusta ver cómo se transforman los alimentos, así que invítelos a la cocina. Incluso los niños pequeños pueden ayudar a presionar el botón de inicio de una licuadora, agregar ingredientes a un tazón o aderezar con una cuchara sobre una ensalada. Los preescolares pueden cortar alimentos con un cuchillo de plástico desechable.

**Juegue con su comida.** Los niños probarán más frutas y verduras si pueden tocarlos con las manos. Oler y lamer son también comportamientos naturales para los niños pequeños cuando experimentan. Puede que no sea la forma en que te criaron, ¡pero anime a los niños a jugar con su comida!

**Juegos de fantasía.** ¡Aproveche el tiempo de juego en familia para crear juegos con frutas y verduras! Usted puede decir: “Seamos conejos mordisqueando coliflor y zanahorias en un jardín”, o, “¡Abramos un restaurante! ¿Deberíamos servir frijoles verdes o brócoli hoy?”

**Dejemos que lo alcancen.** Cuando los niños tienen hambre, piden alimentos que puedan ver. Llene la jarra de galletas en el mostrador con galletas integrales. Coloque un plato de verduras y salsa en una mesa bajita. Nombre al cajón inferior de su nevera la tienda de frutas. Deje que los niños abran el cajón y seleccionen una pieza de fruta a la hora de la merienda.