Serve a Variety

Help your child eat a wide variety of vegetables. Vegetables are divided into 5 groups. Give your children vegetables from each group below.

Commonly Eaten Vegetables				
Dark Green	**Starchy**	**Red & Orange**	**Beans & Peas**	**Other**
bok choy	cassava	acorn squash	black beans	asparagus
broccoli	corn	butternut	black-eyed	avocado
collard greens	fresh cowpeas	squash	peas	bean sprouts
dark green lettuce	field peas	carrots	garbanzos	beets
kale	black-eyed peas	hubbard squash	kidney beans	cabbage
mustard greens	green peas	pumpkin	lentils	cauliflower
romaine lettuce	green lima beans	red peppers	navy beans	celery
spinach	potatoes	sweet potatoes	pinto beans	cucumbers
turnip greens	taro	tomatoes	soy beans	eggplant
watercress	water chestnuts	tomato juice	split peas	green beans
			white beans	green peppers
				mushrooms
				okra
				onions
				zucchini

Copyright © 2019 University of Arkansas for Medical Sciences

Sirva una variedad

Ayude a su hijo a comer una gran variedad de verduras. Las verduras se dividen en 5 grupos. Dele a sus hijos verduras de cada grupo a continuación.

Las verduras que comemos comúnmente				
Dark Green	**Starchy**	**Red & Orange**	**Beans & Peas**	**Other**
bok choy	yuca	bellota	frijoles negros	espárragos
brócoli	maíz	calabaza	guisantes de ojo negro	aguacate
hojas de lechuga verde oscuro	caupí fresco	zanahorias	habas garbanzo	frijol brotes
col rizada	guisantes de campo	calabaza hubbard	habas renales	remolacha
mostaza hojas	guisantes de ojo negro	pimientos rojos	lentejas	col
lechuga romana	guisantes verdes	dulces patatas	frijoles blancos	coliflor
espinaca	patatas	tomate	frijoles pintos	apio
de nabo verdes	taro	jugo de tomate	frijoles de soya	pepino
berros	castañas de agua		arvejas	judías verdes
			habas blancas	pimientos verdes
				champiñones
				okra

Copyright © 2019 University of Arkansas for Medical Sciences