



## Niños en la cocina

*Es más probable que sus hijos coman frutas y verduras si las sirve a menudo en las comidas y meriendas. A veces gustar de nuevos alimentos toma tiempo. Pruebe estos consejos para motivar a sus hijos a elegir y comer más frutas y verduras.*

- 1. Deje que sus hijos elijan los productos.** En el mercado, déjelos ayudar a elegir las frutas y verduras. Señale varios tipos de frutas y verduras. Hable de sus frutas y verduras favoritas. Hable sobre los colores y las texturas. Deje que su hijo escoja algo nuevo.
- 2. Deje que los niños ayuden a cocinar.** Incluso los niños muy pequeños pueden ayudar en la cocina. Pueden lavar las frutas del bosque, sacar las hojas de la lechuga, quitar los pelitos del elote, lavar las papas con un cepillo y más. Si deja que los niños ayuden, es más probable que coman lo que prepara.
- 3. Coman juntos.** Haga que la hora de la comida sea divertida y relajada. Apague los televisores y los teléfonos celulares y hable durante las comidas. Prueben juntos nuevas frutas y verduras.
- 4. Sea un modelo saludable.** Sus hijos aprenden observándolo. Coma frutas y verduras en las comidas y meriendas y sus hijos también lo harán.
- 5. Presenten a sus hijos opciones saludables.** Si le da a un niño la opción de escoger entre una manzana o una barra de caramelo, la mayoría elegirá una barra de caramelo. Pero si la elección es entre una manzana y un durazno, el niño elegirá una manzana o un durazno. ¡Ambas opciones son buenas!