









Hey Mom, Give Me Five!

f f f f f f f f f f f f f f f f f f f






Offering your children at least five fruits and vegetables each day is a choice you can feel good about. It will help keep them healthy and teach them good eating habits. Children (and adults!) can learn to enjoy fruits and vegetables. Here are some tips to help you get started.

But my children don't like vegetables!

-  Let your children help choose and fix them.
-  Sprinkle them with a little grated WIC cheese.
-  "Hide" vegetables in casseroles, meat loaf, or spaghetti sauce.
-  Serve raw vegetables and dips if your child is four or older.
-  Stir fry vegetables in vegetable oil with herbs or spices.
-  Offer your child vegetable juice.











But they cost too much!






-  Buy them in season.
-  Try shopping at a Farmer's Market or a fruit stand.
-  Canned and frozen varieties often cost less.
-  Buy fruits and vegetables instead of expensive snack foods like chips and sodas.
-  Grow them in a home garden and let the kids help.

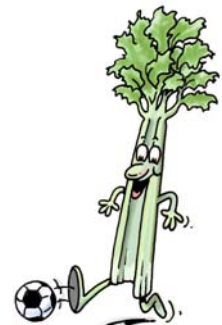


But I don't know how to use them!

-  Eat raw vegetables at lunch.
-  Add lettuce and tomato to a sandwich.
-  Freeze WIC juice for healthy popsicles.
-  Add fruit to cereal or yogurt.
-  Add raw broccoli or cauliflower to a salad.
-  Top pancakes, waffles, ice cream or cake with fruit.
-  Shred carrots, zucchini or cabbage and mix in with your favorite meatball or soup recipe.
-  Bake quick breads with added fruits or vegetables in them.

But they take too long to prepare!

-  Wash and store them ahead of time in resealable containers.
-  Frozen and canned vegetables can be prepared quickly.
-  Snack on fresh or dried fruits.
-  Have a salad at a fast food restaurant.
-  Add frozen or canned vegetables to canned soup for lunch.



But others in the house won't eat them. They just go to waste!

The best way to teach your children healthy eating habits is for YOU to set the example. Get ideas or recipes from the WIC staff, your friends, and family to help you add more fruits and vegetables to your family's diet! BE A ROLE MODEL!!

WIC is an equal opportunity provider.





Oye Mamá, ¡chócalas!

f f f f f f f f f f f f f f f f f f f f

El ofrecer a sus hijos por lo menos cinco frutas y verduras cada día es una elección de la que usted puede sentirse bien. Esto ayudará a mantenerlos sanos y a enseñarles buenos hábitos alimentarios. Los niños (¡y los adultos!) pueden aprender a disfrutar de las frutas y verduras. A continuación presentamos algunos consejos prácticos para ayudarla a empezar.

¡Pero a mis hijos no les gustan las verduras!

- Deje que sus hijos ayuden a escogerlas y prepararlas.
- Espolvoréelas con un poquito de queso WIC gratinado.
- “Esconda las verduras en sus guisos, en el pastel de carne y en la salsa de espagueti.
- Sirva verduras crudas y salsas para acompañarlas, si su hijo tiene por lo menos cuatro años de edad.
- Fría las verduras, removiéndolas constantemente, con muy poco aceite vegetal con hierbas o especias.
- Ofrezca a su hijo jugo de verduras.



¡Pero cuestan mucho!

- Compre las que estén de temporada.
- Intente comprarlas en un mercado de productos de granja o en un puesto de frutas.
- Las variedades de verduras en conserva y congeladas con frecuencia cuestan menos.
- Compre frutas y verduras en lugar de alimentos caros para refrigerios como las papitas fritas y los refrescos (sodas).
- Cultívelas en el jardín de su casa y deje que los niños ayuden.

¡Pero no sé cómo usarlas!

- Coma verduras crudas a la hora del almuerzo.
- Añada lechuga y tomate a su emparedado.
- Congele jugo WIC para tener paletas heladas saludables.
- Añada fruta al cereal o yogur.
- Añada brócoli o coliflor cruda a una ensalada.
- Ponga fruta encima de los panqueques, waffles, helados o pasteles.
- Raye zanahorias, calabacitas o col y mézclelas en su receta favorita de albóndigas o sopa.
- Hornee panes rápidos con frutas o verduras añadidas.

¡Pero toma tanto tiempo prepararlos!

- Lávelos y almacénelos por adelantado en recipientes de reuso.
- Las verduras congeladas y en conserva pueden ser preparadas rápidamente.
- Coma frutas frescas o secas para refrigerios.
- Cómase una ensalada en un restaurante de comida rápida.
- Añada verduras congeladas o en conserva a sopas enlatadas para el almuerzo.

¡Pero los demás en la casa no se las comerán. ¡Sólo se desperdician!

La mejor manera de enseñar a sus hijos hábitos alimentarios sanos es que USTED les dé el buen ejemplo. ¡Obtenga ideas o recetas del personal de WIC, sus amigos y familiares para ayudarla a añadir más frutas y verduras a la dieta alimenticia de su familia! ¡SEA UN BUEN EJEMPLO!

WIC (Programa para mujeres, bebés y niños) es un proveedor que practica una política de igualdad.