

# HELPING CHILDREN BE GOOD EATERS



- ✓ Making mealtime fun helps children enjoy trying new foods.
- ✓ Children eat best when they see, touch, taste and smell the food.
- ✓ Children may need to see a new food 8-12 times before they want to try it.
- ✓ Children eat best when they do not feel pressured to eat.

## Fruit Pizza

### Ingredients:

- 3 whole wheat English muffins cut in half
- Whipped cream cheese (8 ounces)
- ½ can pineapple rings (20 ounces)
- 2 clementine oranges or can mandarin oranges
- 1 small container blueberries

**Directions:** Have children rinse berries. Peel clementine orange and divide into sections. Open and drain can of pineapple. Slice English muffins in half. Spread about 1 tablespoon of cream cheese on half of an English muffin. Add fruit.  
**Tip:** Use your favorite fruits or what you have at home to create your own Fruit Pizza recipe!



### Talk Together:

- Help your child learn **and problem solve** by:
  - ✓ Being creative or trying something new.
  - ✓ Learning to do things in a certain order.

### Example:

- *I want to decorate my pizza to make it look fun! Hmmm, I wonder if I should build a flower, or maybe a smiley face? What do you think? What would you make?*
- *Should we put the cream cheese on the bread first or should we put the fruit on first? What would happen if we put the fruit on first?*

### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 pizza(162g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<b>% Daily Value*</b>
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 26g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 7g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 152mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 275mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Fun with Movement!

**Get active using music!** Find a space where your family can dance together. Turn on your favorite music and move your bodies! Ask your child to show you any moves they are learning at school.

**Freeze Dance.** Have an adult start and stop the music. Everybody freezes when the music stops.

**Tip:** Use items like small towels, scarves, or socks to add to the movement.

# AYUDAR A QUE LOS NIÑOS COMAN BIEN Y SALUDABLE



- ✓ Hacer que la hora de la comida sea divertida ayuda a que los niños disfruten probar comidas nuevas.
- ✓ Los niños comen mejor cuando ven, tocan, prueban y huelen la comida.
- ✓ Los niños pueden necesitar ver un alimento nuevo de 8 a 12 veces antes de querer probarlo.
- ✓ Los niños comen mejor cuando no se sienten presionados a comer.

## Pizza de frutas

### Ingredientes:

- ✓ 3 panecillos ingleses integrales (whole wheat English muffins) a la mitad
- ✓ Queso crema batido (8 onzas)
- ✓ ½ lata de rodajas de piña (20 onzas)
- ✓ 2 naranjas o mandarinas enlatadas
- ✓ 1 cajita de arándanos o fresas

**Instrucciones:** Enjuague los arándanos. Pele la naranja y divídala en secciones. Abra y escurra la lata de piña. Rebane los panecillos ingleses a la mitad. Extienda aproximadamente una cucharada de queso crema sobre la mitad de un panecillo inglés. Agregue fruta. **Consejo:** ¡Use sus frutas favoritas o lo que tenga en casa para crear su propia receta de pizza de frutas!



### Converse con sus hijos:

- Enséñele a su hijo **habilidades importantes de razonamiento** de la siguiente manera:
  - ✓ Ser creativo o intentar algo nuevo.
  - ✓ Aprender a hacer las cosas en cierto orden.
- *¿Deberíamos poner el queso crema en el pan primero o deberíamos poner la fruta primero? ¿Qué pasaría si ponemos la fruta primero?*
- *¡Quiero decorar mi pizza para que se vea divertida! Mmmm, me pregunto si debería hacer una flor, o tal vez una cara sonriente. ¿Qué piensas? ¿Qué harías tú?*

### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 pizza(162g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<b>% Daily Value*</b>
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 26g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 7g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 152mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 275mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## ¡Diversión con movimiento!

**¡Manténganse activos con música!** Encuentren un espacio donde puedan bailar en familia todos juntos. ¡Pongan su música favorita y pónganse a bailar! Pídale a su hijo que le muestre los movimientos que están aprendiendo en la escuela.  
**Congelados.** Un adulto debe poner y pausar la música. Todo el mundo se congela cuando la música se detiene.  
**Consejo:** Use objetos simples como toallas pequeñas, bufandas o calcetines para agregar movimiento al baile.

## **Skit: Invitation to Lunch – Role Play**

*Hostess: Thanks so much for coming to lunch. It's been such a long time since we have had time to see each other.*

*Guest: Oh, thank you. I'm happy we are getting together today. Things get so busy with the children.*

*Hostess: Things sure can get busy. Maybe that is why you forgot my birthday last week.*

*Guest: Well, oh, um... I am really sorry. I did not mean to upset you!*

*Hostess: Oh, no worries. It's just that everyone remembered and posted on Facebook. I was sad you forgot.*

*I made a salad, but I already ate. I am going to serve you.*

*Guest: You already ate? Well, okay. Thank you. Just a little bit for me then.*

*Hostess: Don't be ridiculous. It's just salad. Here you go. I love salads with lots of extras on it. Here, let me fix you a plate. (Hostess begins to pile the plate with lettuce and then adds other ingredients.)*

*Guest: Oh, thank you, but I don't really like lettuce or those other things.*

*Hostess: Oh, they are really good on this salad. Just try them. They are really good, especially with the...*

*Guest: Thank you but I really have never liked lettuce or these other things.*

*Hostess: I really think you are going to like this. I made it especially for us. Let me just finish adding all of this to your plate.*

*Guest: I am really not that hungry. Please just a small amount for me.*

*Hostess: I think you are really going to like this. Try it!*

## Invitación a comer-Juego de roles (actuación)

*Anfitriona: Muchas gracias por venir a comer. Hace mucho tiempo que no nos habíamos visto.*

*Invitado: Gracias. Me da gusto que nos pudimos ver hoy, he estado muy ocupada con los niños.*

*Anfitriona: Si, claro, andamos muy ocupadas. Tal vez por eso se te olvidó mi cumpleaños la semana pasada.*

*Invitado: ¡Ay! Lo siento mucho. ¡No fue mi intención hacerte sentir mal!*

*Anfitriona: No hay problema, es sólo que todos se acordaron y me felicitaron en Facebook. Me puse triste porque tu no te acordaste.*

*No te preocupes. Preparé una ensalada muy buena. Yo ya comí, pero te voy a servir.*

*Invitado: ¿Ya comiste? Bueno, está bien. Gracias. Entonces sólo sírveme un poquito.*

*Anfitriona: No seas ridícula. Es sólo ensalada. Aquí tienes. Me encantan las ensaladas con muchos ingredientes. Déjame que te prepare un plato. (La anfitriona comienza a preparar un plato con lechuga y los otros ingredientes en la bolsa)*

*Invitado: Gracias, pero la verdad nunca me ha gustado la lechuga y esas cosas que están ahí.*

*Anfitriona: Saben muy buenas en esta ensalada. ¡Sólo Pruébala! Saben muy bien especialmente con los otros ingredientes.*

*Invitado: Gracias, pero la verdad no me gusta.*

*Anfitriona: Sinceramente creo que si te va a gustar. La preparé especialmente para nosotros. Sólo déjame terminar de preparar tu plato.*

*Invitado: Casi no tengo hambre. No me sirvas mucha ensalada por favor.*

*Anfitriona: Estoy segura de que te va a gustar.*