

HELPING CHILDREN EAT WELL



- ✓ 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! Hmm, 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	
Serving size 1 pizza(162g)	
Amount per serving	
Calories	190
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
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



- ✓ 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) partidos 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

Instrucciones: Pídale a los niños que enjuaguen los arándanos. Pele la naranja y divídala en secciones. Abra y escurra la lata de piña. Rebane los panecillos ingleses a la mitad. Unte 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(a) a **aprender y resolver problemas** de la siguiente manera:

- ✓ Ser creativo o intentar algo nuevo.
- ✓ Aprender a hacer las cosas en cierto orden.

Ejemplo:

- *¡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?*
- *¿Deberíamos poner el queso crema en el pan primero o deberíamos poner la fruta primero? ¿Qué pasaría si ponemos la fruta primero?*

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 pizza(162g)
Amount per serving	
Calories	190
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
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 está 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.