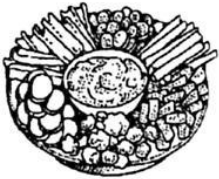


Eat Your Veggies!

Kids may not like their veggies the same way adults do--so get creative!

1. Dip It!

Kids like to dip. Popular dips include ranch dressing, ketchup, salsa, melted cheese dip and bean dip. Some kids like to dip their carrots in maple syrup. Offer raw veggies with dip before meals.



2. Sneak It!

Sometimes parents have to sneak--vegetables into their kids' foods, that is! Some good ways to sneak veggies: Pureed cauliflower in potato soup, grated veggies in cooked pasta sauce, cooked carrots whipped in with mashed potatoes.

3. Leaf it!

Many kids like salad, even spinach salad! Put lettuce or finely shredded cabbage salad on sandwiches and tacos. And remember--the greener the lettuce, the more nutrients it has.



4. Make it More Fun! Serve veggies in a fun new way:

- Create veggie kebabs--raw, steamed or grilled. Be careful with skewers with younger children. A thin coffee stirrer also works.
- Serve veggies in their own "veggie bowl". For example, serve flavored acorn squash in a hollowed out squash half or baby pumpkin. Hollowed out peppers and tomatoes also make great bowls for veggies and other foods.

5. Fry It!

Make oven-fried veggies, such as zucchini sticks and eggplant rounds (recipe page 180). If your kids only like "real" friend veggies, that's better than no veggies at all!

6. Stuff it or Wrap It--Into pita pockets, pasta shells or tortillas. Tossed salad with bits of ham and cheese go great in a pita pocket. Large pasta shells are wonderful stuffed with a cheese spinach mixture.



7. Sauce it!

A sauce often adds just the right touch to appeal to kids. Try easily melted cream cheese or velveeta, white sauce or tomato sauce.

8. Drink it!

Your kids might like tomato juice or vegetable juice even if they don't like tomatoes. Carrot juice is very sweet and can be mixed with fruit juice or into fruit shakes.



9. Squish it!

Puree vegetables into a creamy soup. Just use cooked vegetables like spinach or broccoli or a combination of many, some cooked peeled potatoes. Puree in the blender for a smooth, tasty soup. Or puree beans and cheese for a dip.



10. Grate It!

Some kids like their veggies finely grated. Carrot raisin salad, coleslaw, broccoli slaw are very tasty. Also try grating potatoes with zucchini for a different type of pancake.



Maternal & Family Health Services, Inc.
15 Public Square, Suite 600
Wilkes-Barre, PA 18701-1700
570-826-1777

Modified from *Healthy Food for Healthy Kids* by Bridget Swinney MS, RD
(1-800-284-6667)

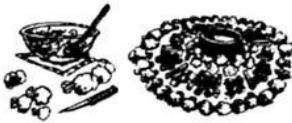
¡A Comer Sus Vegetales!



A los niños no les gusta comer los vegetales de la misma manera que a los adultos, así que ¡a ponerse creativos!

1. ¡Póngalo en el “Dip”!

Algunos de los dips más populares entre los niños son los “dips” hechos con aderezo Ranch, con catsup, con salsa, con queso derretido y con frijoles molidos. Antes de la comida principal, ofrezca a sus hijos vegetales crudos para que los coman con el “dip” de su preferencia.



2. ¡Vegetales Disfrazados!

Algunas veces los padres tienen que “disfrazar” los vegetales para incluirlos en la comida de sus hijos. Algunas maneras de hacerlo son las siguientes: al caldo de papa agregue coliflor hecha puré, vegetales rayados finamente mezclados en la salsa para pastas, zanahorias cocidas y batidas mezcladas en el puré de papas.

3. ¡A Comer Hojas!

A muchos niños les gustan las ensaladas, ¡aún las de espinacas! Agregue hojas de lechuga o repollo finamente rayado cuando prepare sándwiches o tacos. Y recuerde que mientras más verde

sea el vegetal o la verdura, más nutrientes tiene.

4. ¡Hágalo Más Divertido!

Sirva los vegetales y verduras de maneras nuevas y divertidas.

- Cree sus propias “agujas” de vegetales crudos, al vapor o a la parrilla. Tenga cuidado con las agujas cuando haya niños pequeños. En lugar de agujas puede usar los palitos para mezclar el café. Tendrá los mismos resultados.
- Sirva los vegetales en su propio tazón hecho de vegetales. Por ejemplo, sirva calabaza de bellota en el caparazón hueco de una calabaza, o usando calabacitas pequeñas. Para hacer “tazones” de vegetales, también puede usar chiles pimientos poblanos o tomates (saque la pulpa o las semillas de manera que quede hueco).



5. ¡A Freírlos!

Prepare sus propios vegetales “fritos” en el horno tales como rajas de calabacita y rebanadas de berenjena. Sin embargo, si a sus niños les gustan solamente los vegetales fritos de “verdad”, ¡esto será mejor que no comer nada de vegetales!

6. ¡Rellénelos o Envuélvalos!

En pan de pita, tortillas o pastas de concha. Ensalada con pedacitos de jamón y queso va muy bien como relleno para el pan de pita. Pastas de conchas

grandes también pueden rellenarse con una mezcla de espinacas con queso



7. ¡Acompáñelos con salsa cremosa!

Con frecuencia, una salsa cremosa es precisamente lo que los niños necesitan para acompañar sus vegetales. Pruebe una salsa cremosa de queso crema o queso Velveeta derretido, salsa blanca de tomate.

8. ¡Bébalos!

Tal vez a sus niños les guste el jugo de tomate o de verduras aún cuando no les gusten los tomates. Otra opción será el jugo de zanahorias que es dulce y se puede mezclar con otro jugo o con malteados de frutas.

9. ¡Hágalos Puré!

Haga sus verduras en puré y prepare una sopa cremosa. Nada más necesita vegetales cocidos como espinacas o brócoli, o una combinación de otros vegetales con algunas papas cocidas. Ponga todo en la licuadora para hacerlo puré y preparar una deliciosa sopa. O simplemente prepare un “dip” de puré de frijoles y queso

10. ¡Ráyelos!

Algunos niños prefieren sus vegetales bien rayados. Algunas opciones serán la ensalada de zanahoria con pasas, ensalada de repollo o de brócoli. También, si quiere probar algo diferente, prepare pan queques de papas con calabacita rayadas.

