



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

Grupo de Vegetales

El mes pasado comenzamos nuestro estudio de Mi Pirámide en lo que se relaciona a sus niños preescolares. El mes anterior hablamos del Grupo de Granos. Este mes vamos a hablar del Grupo de Vegetales.

Las verduras son una parte importante de nuestra dieta por las vitaminas y minerales que proporcionan junto con la fibra. Muchas verduras, sobre todo las verde oscuro y amarillo oscuro son una buena fuente de vitamina A. la Vitamina A ayuda a tener buena visión y también a formar y mantener la piel y dientes sanos. Las verduras son también una buena fuente de fibra, la cual ayuda en la digestión.

Los vegetales deberían ser consumidos cada día porque son naturalmente bajos en grasa y contribuyen al objetivo de reducir la grasa en la dieta.

Para información de nutrición personalizada visite
www.mypyramid.gov



Vegetable Group

Last month we began our study of MyPyramid as it relates to preschoolers. We discussed the Grain Group. This month we are going to talk about the Vegetable Group.

Vegetables are an important part of our diet because of the vitamins and minerals that they provide along with fiber. Many vegetables, especially the dark green and dark yellow ones, are a good source of vitamin A. Vitamin A promotes good vision and also helps form and maintain healthy skin and teeth. Vegetables are also a good source of fiber, which aids in digestion.

Vegetables should be eaten every day because they are naturally low in fat and contribute to the goal of reducing fat in the diet.

For personalized nutrition information visit
www.mypyramid.gov

Varíe Sus Vegetales

Coma una variedad de vegetales. Distintos vegetales son ricos en diferentes nutrientes.

- Verde oscuro—brócoli, berza, espinaca, lechuga romana, y verduras.
- Naranja—comote, zanahorias, calabaza de invierno y calabaza.
- Legumbres—lentejas, frijoles secos, y guisantes secos
- Almidones—patatas blancas, maíz, arvejas verdes, jícama
- Otros—tomates, cebollas, arvejas, y lechuga.

Consejos sobre Alimentos

Ayude a sus niños a disfrutar los vegetales, siguiendo algunos de estos consejos:

- No sobre cocine los vegetales, a los niños usualmente les gustan crujientes, no suaves.
- Empiece sirviendo los vegetales de sabor fuerte con quesos o salsa.
- A los niños siempre les gustan los vegetales crudos y mojarlos en una salsa.
- De un buen ejemplo comiendo vegetales usted también.
- Ofrezca vegetales preparados en diferentes formas; a algunos niños les gustan los vegetales cocidos mientras que a otros les gustan crudos.
- Use diferente vegetales, por ejemplo camote en lugar de papa blanca.

Ofrezca un vegetal verde oscuro (espinaca, broccoli) y uno amarillo oscuro (zanahoria, camote) por lo menos cada dos días.

Vary Your Veggies

Eat a variety of vegetables. Different vegetables are rich in different nutrients.

- *Dark green* – broccoli, kale, spinach, romaine, and greens
- *Orange* – sweet potatoes, carrots, winter squash, and pumpkin
- *Legumes* – lentils, dried beans, and dried peas
- *Starchy* – white potatoes, corn, green peas, jicama
- *Other* – tomatoes, onions, green beans, and lettuce

Food Tips

Help your child enjoy vegetables by following some of these tips:

- Don't overcook vegetables, kids usually like them crunchy – not soft.
- Try serving strong flavored vegetables with cheese or sauce.
- Kids often like raw vegetables and dip.
- Set a good example by eating vegetables yourself.
- Offer vegetables prepared in a variety of ways, cooked, baked, grilled or raw.
- Try different vegetables, have sweet potatoes instead of white potatoes.

Provide a dark green (spinach, broccoli) or dark yellow (carrots, sweet potatoes) vegetable at least every other day.

Los Niños en la Cocina

A los niños les gusta ayudar en la cocina. Deje que ellos le ayuden con labores simples. Ellos pueden aprender mientras ayudan, y eso le da a usted una oportunidad de hablar con sus hijos. Pídale a su hijo que arregle la mesa. Al principio puede ser que necesite ayuda, pero muy pronto lo podrá hacer por sí mismo.

¿Cuánto necesitamos?

Los niños de 2 a 3 años necesitan una taza de verduras al día, niños de 4-8 años necesitan 1 ½ taza al día y los adultos deberían comer de 2 a 3 tazas por día.

Ideas con Vegetales

Un vegetal naranja que es bueno para nosotros es la calabaza. Hay muchas formas en que la calabaza puede ser usada. Aquí hay un par de ideas para usar la calabaza.

Salsa de Calabaza/ Mantequilla de Maní

3/4 taza de mantequilla de maní
3/4 taza de calabazas en lata
3/4 taza de azúcar morena
1/2 cucharadita de vainilla

Combine todos los ingredientes. Pique manzanas, bananas y otras frutas en pedazos pequeños para servir con esta salsa.

Kids in the Kitchen

Children like to help in the kitchen. Have them help you with simple tasks. They can learn from helping and it gives you a chance to talk with your child. Ask your child to set the table. At first they may need some help, but will soon be able to do it by themselves.

How much do we need?

Children 2-3 year-old need a cup of vegetables a day, 4-8 year-olds need 1 ½ cup a day and adults should eat 2-3 cups a day.

Vegetable ideas

An orange vegetable that is very good for us is pumpkin. There are lots of ways pumpkin can be used. Here are a couple of ideas to use pumpkin.

Pumpkin/ Peanut Butter Dip

3/4 cup peanut butter
3/4 cup canned pumpkin
3/4 cup brown sugar
1/2 teaspoon vanilla

Combine all of the ingredients above. Cut apples, bananas, and other fruit into bite-size pieces to serve with the dip. Serve as a snack or with the meal.

Panecillos de Calabazas

1 ½ taza de harina
1/2 taza de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ taza de leche
½ taza de calabaza en lata
¼ taza de margarina, derretirse
1 huevo
½ taza de pasas o nueces

Engrase el molde para 12 panecillos.
Mezcle todos los ingredientes, hasta que la harina apenas se humedezca. La mezcla debe estar con grumos.

Llene las tacitas de los panecillos 2/3 partes, espárzale 1/4 cucharadita de azúcar, sobre la mezcla a cada panecillo.

Hornee a 400° por 18-20 minutos.
Inmediatamente remueva los panecillos del molde.

Pumpkin Muffins

1 ½ cup flour
½ cup sugar
2 tsp. baking power
½ tsp. salt
½ tsp cinnamon
½ tsp. nutmeg
½ cup milk
½ cup canned pumpkin
¼ cup melted margarine
1 egg
½ cup raisins or nuts

Grease bottom of 12 medium muffin cups. Mix all ingredients just until flour is moistened. Batter should be lumpy.

Fill muffin cups 2/3 full. Sprinkle 1/4 teaspoon sugar over batter in each cup.

Bake at 400° for 18-20 minutes.
Immediately remove muffins from the pan.

Preparada por: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson
Traducido por: Isnedý Escobar

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center
Translated by: Isnedý Escobar



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Consumer Service of the U.S. Department of Agriculture.