



Ideas Saludables para Padres de Niños Preescolares (2-5 años)

Alimentando a su preescolar

¿Es su preescolar delicado para comer o se pasa mucho tiempo viendo televisión?

- ❖ Usted puede ayudar a su preescolar a comer bien, a ser activo y saludable.
- ❖ Como su padre o encargado, usted servirá como ejemplo e influenciará en la manera de como su niño come y se comporta.
- ❖ Usted puede hacer muchas cosas para ayudar a su niño a desarrollar buenos hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable.

Para más información contactar al personal de FNP a la extensión de su oficina local.

Pirámide de Tortilla (1 porción)

1 tortilla* de 8 pulgadas
1-2 onzas de pavo o jamón en rebanadas delgadas
2 cucharadas de queso rallado
¼ taza de lechuga picada
1 cucharada de pasa
Mayonesa baja en grasa, queso crema o margarina.

1. Dar una tortilla a cada niño.
 2. Untar con mayonesa, queso crema o margarina.
 3. Colocar en capas el pavo o jamón, queso, lechuga y pasas. Enrollar y disfrutar.
- *Este sandwich se puede hacer también con una rebanada de pan o panecillo (English muffin).

Feeding Your Preschooler

Is your preschooler a “picky eater” or spending too much time watching television?

- ❖ You can help your preschooler eat well, be active and be healthy.
- ❖ As their parent/caregiver, you serve as a role model and influence the way your child eats and behaves.
- ❖ You can do many things to help your child develop good eating habits and a healthy lifestyle.

For more information contact FNP staff at your local extension office:

Pyramid Tortilla Makes one tortilla

1 8-inch tortilla*
1-2 ounces thin sliced turkey or ham
2 Tablespoons shredded cheese
¼ cup shredded lettuce
1 Tablespoon raisins
Low fat mayonnaise, cream cheese or margarine

1. Give each child a tortilla.
 2. Have them spread with mayonnaise, margarine or cream cheese.
 3. Then layer on the turkey or ham, cheese, lettuce and raisins. Roll up and enjoy.
- *This sandwich could also be made using a slice of bread or an English muffin.