



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

¡La clave es "Variedad"!

Alimente a los niños preescolares con una variedad de alimentos para que puedan crecer y aprender.

- ❖ Sirva diariamente diferentes alimentos a su familia.
- ❖ Deje que su niño escoja y ayude a preparar alimentos nuevos. **NO FORCE** ni recompense a su niño a la hora de comer.
- ❖ Escoja alimentos **por lo menos** de 3 grupos alimenticios en cada comida.
- ❖ Escoja diariamente frutas y vegetales de diferentes colores.
- ❖ Mantenga disponible una variedad de alimentos saludables para las meriendas de su niño. Coloque las meriendas al alcance de su niño para que las pueda ver y escoger.

Huevos y Vegetales 4 servicios

- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 1 Cucharada de cebolla picada
- 1 Cucharada de pimientos verdes cortados
- ¼ taza de jamón o tocino picado
- 4 huevos
- 1 Cucharada de leche
- ¼ taza de espinaca o tomates picados

1. Calentar el aceite en un sartén.
2. Añadir la cebolla, pimiento verde y jamón/tocino.
3. Batir los huevos con la leche. Añadir los vegetales al sartén.
4. Añadir la espinaca/tomates y mover .
5. Mover la mezcla de huevos constantemente hasta que esté cocido. Refrigere los sobrantes en el refrigerador.



"Variety" is the Key!

Feed preschoolers a variety of foods so they can grow and learn.

- ❖ Serve different foods to your family each day.
- ❖ Let your child choose and help prepare new foods. **DO NOT** force or bribe a child to eat.
- ❖ Choose foods from **at least** 3 food groups for each meal.
- ❖ Each day choose fruits and vegetables of different colors.
- ❖ Keep a variety of healthful snack foods available for your child. Store snacks at eye level so your child can see them and make choices.

Eggs & Veggies Serves 4

- 1 Tablespoon of vegetable oil
- 1 Tablespoon chopped onion
- 1 Tablespoon chopped green peppers
- 1/4 cup chopped ham or crumbled bacon
- 4 eggs
- 1 Tablespoon milk
- 1/4 cup chopped spinach or tomatoes



1. Heat oil in skillet.
2. Add onion, green peppers, and ham/bacon.
3. Beat eggs and milk together. Add to vegetable mixture in skillet.
4. Stir in spinach/tomatoes.
5. Stir egg mixture constantly until eggs are cooked through. Store leftovers in refrigerator.