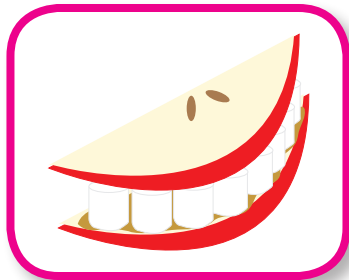


# Healthy Foods

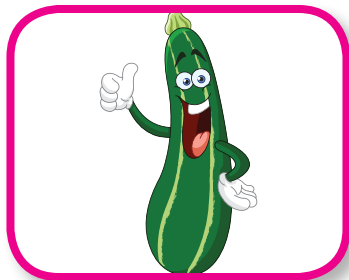
## Learning Experiences



**An Apple a Day**  
18-36 months



**Healthy Foods Placemat**  
18-36 months



**Funny Food**  
18-36 months



**Healthy Foods or Treats?**  
24-36 months

## Before Your Home Visit

Visit [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com) to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

## Did You Know?

Good nutrition is important for healthy brain function. The first step to healthy eating is knowing what's in the food we buy. Nutrition labels on packaged foods tell us about the amounts of fat, sodium, fiber, calories, sugar, and vitamins in that food or beverage. It is important to read nutrition labels to see if a packaged food is a healthy choice.

Use a packaged food from a family's cupboard to look at a nutrition label:

**Sugar:** Too much sugar can lead to childhood obesity and increase a child's risk of dental disease. Sugar should be eaten sparingly and artificial sweeteners should not be given to children under 5 years old.

**Fat:** Saturated fats and trans fats should be avoided.

**Vitamins:** Vitamins help build strong bones, provide energy, and help prevent illness. Look for foods with many vitamins.

It is always a wise choice to select many fresh fruits and vegetables from the produce department. Choose lean meats, eat "good" fats found in nuts and avocados, and switch to whole grain pasta and bread. It is important to help children establish healthy eating habits that will last a lifetime.

## Learning Experiences

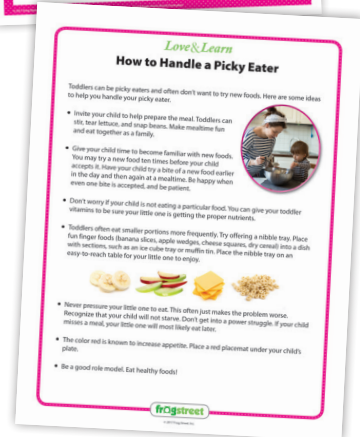
Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

## Parent Education

Share "How to Handle a Picky Eater" with parents.

## Families First

Remember that families have invited you as a guest into their home. Consider this to be a privilege by showing honor and respect for a family's space and routines.



# Alimentos saludables

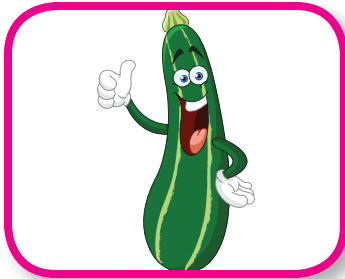
## Experiencias que enseñan



**Una manzana al día**  
De 18 a 36 meses



**Individual con alimentos saludables**  
De 18 a 36 meses



**Alimentos divertidos**  
De 18 a 36 meses



**¿Alimentos saludables o golosinas?**  
De 24 a 36 meses

## Antes de su visita a la casa

Ingrese a [portal.frogstreet.com](http://portal.frogstreet.com) para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

### ¿Lo sabía?

La buena nutrición es importante para la función saludable del cerebro. El primer paso para alimentarse saludablemente es conocer lo que hay en los alimentos que compramos. Las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados nos dicen las cantidades de grasa, sodio, fibra, calorías, azúcar y vitaminas de ese alimento o bebida. Es importante leer las etiquetas para ver si un alimento envasado es saludable.

Use un alimento envasado de la alacena de la familia para mirar la etiqueta de información nutricional:

**Azúcar:** El azúcar en exceso puede llevar a la obesidad infantil y aumentar el riesgo de tener problemas dentales. El azúcar debe consumirse con moderación y los niños menores de 5 años no deben consumir edulcorantes artificiales.

**Grasa:** Debe evitarse el consumo de grasas saturadas y grasas trans.

**Vitaminas:** Las vitaminas ayudan a construir huesos fuertes, proporcionan energía y ayudan a prevenir las enfermedades. Busque alimentos que tengan muchas vitaminas.

Siempre es una buena decisión comprar en el mercado muchas frutas y verduras frescas. Escojan carnes sin grasa, consuman las grasas "buenas" que se encuentran en las nueces y los aguacates y hagan el cambio y empiecen a consumir arroz y pan integrales. Es importante ayudar a los niños a establecer hábitos alimenticios saludables que les duren toda la vida.

## Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

## Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Cómo lidiar con un niño quisquilloso para comer".

## La familia es lo primero

Recuerde que la familia lo ha recibido a usted como un invitado de la casa. Considere esto como un privilegio, demostrando que usted honra y respeta el espacio y las rutinas familiares.



# An Apple a Day

## Did You Know?

Toddlers learn by copying your actions and quickly pick up on catchy words and sentences. They will quickly begin repeating what you say so make your words count!

## Objectives

**LC-9.** Repeats rhymes, phrases, or refrains from stories or songs.

**PMP-11.** Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

Tell your child the saying, "An apple a day keeps the doctor away." Explain that apples are a healthy food. Apples are good for our digestion, bones, teeth, and hair. Have your child help you wash an apple. Cut the apple into wedges. Spread a thin layer of almond butter on the wedges. Have your child place mini marshmallows on the almond butter side of one wedge. Place another wedge on top (almond butter side down) to make an apple smile! Remind your child that marshmallows are a special treat food.

**Allergy Alert:** Always be aware of your child's allergies or sensitivities before trying new foods.

**Safety Note:** Spread the almond butter in a thin layer. Almond butter in large amounts can be a choking hazard. Remind your child to chew well when eating foods.



# Una manzana al día

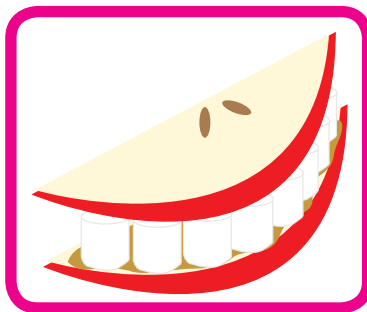
## ¿Lo sabía?

Los niños pequeños aprenden imitando lo que usted hace y se les "pegan" rápidamente las palabras y frases atractivas. Ellos empezarán rápidamente a repetir lo que usted dice, así que ¡haga que sus palabras valgan la pena!

## Objetivos

**LC-9.** Repite rimas, frases o refranes de cuentos o canciones.

**PMP-11.** Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.



Enseñe a su hijo el dicho, "Una manzana al día, al médico alejaría". Explique que las manzanas son un alimento saludable. Las manzanas son buenas para la digestión, los huesos, los dientes y el pelo. Pida a su hijo que lo ayude a lavar una manzana. Corte la manzana en cuñas. Unte una capa delgada de mantequilla de almendras en un lado de las cuñas. Pida a su hijo que ponga una fila de mini bombones o marshmallows en un borde del lado untado de mantequilla de almendras de una cuña. Ponga otra cuña de manzana encima (con el lado untado para abajo) y formar así ¡una sonrisa de manzana! Recuerde a su hijo que los bombones son una golosina y no se comen todos los días.

**Alerta de alergias:** Esté siempre pendiente de las alergias de su hijo antes de que pruebe alimentos nuevos.

**Nota de seguridad:** Esparza la mantequilla de almendras en una capa delgada. Esta mantequilla en grandes cantidades puede producir asfixia. Recuerde a su hijo que cuando coma siempre debe masticar bien.

# Healthy Foods Placemat

## Did You Know?

Your toddler is learning new words very quickly. You can help your child learn new words by showing him examples or pictures of the new words. It is also helpful to use new words in a sentence.

## Objectives

**PMP-11.** Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

**LC-8.** Uses increasing number of words.

Cut photos of familiar foods from grocery ads. Invite your toddler to help glue the pictures to a sheet of paper. Use this food collage as a placemat. (If you like, cover the page with clear self-adhesive paper, slip it into a clear vinyl page protector, or laminate it at a copy center so you can wipe it clean after use.) Discuss the foods as your child is eating. Point to the pictures, and ask your child to name the foods after he becomes familiar with them.



# Individual con alimentos saludables

## ¿Lo sabía?

Su hijo está aprendiendo palabras nuevas muy rápidamente. Usted puede ayudar a su hijo a aprender palabras nuevas mostrándole ejemplos o figuras de ellas. También sirve usar las palabras nuevas en una oración.

## Objetivos

**PMP-11.** Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

**LC-8.** Usa un número creciente de palabras.

Recorte fotos de alimentos conocidos de los avisos de la tienda. Pida a su hijo que lo ayude a pegar las fotos en una hoja de papel. Use este collage de alimentos como un individual. (Si lo desea y para poder limpiarlo después de que lo use, forre el papel con plástico autoadhesivo transparente, póngalo en un protector transparente para hojas o haga que lo laminen en una tienda de fotocopias). Hablen sobre los alimentos que su hijo está comiendo. Señale las figuras y pregunte a su hijo el nombre de los alimentos cuando ya se haya familiarizado con ellos.





# Funny Food

## Did You Know?

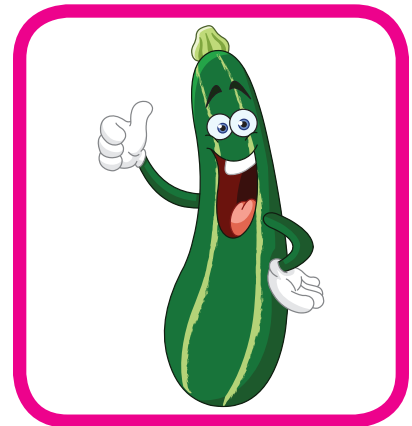
Children are not born with a sense of humor but it can be learned. Making funny faces, blowing on your baby's tummy, and tickle games are activities that help children learn to laugh. Humor is a great way to spark your child's interest in almost anything, including food.

## Objectives

**LC-2.** Learns from communication and language.

**PMP-11.** Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

Make foods interesting by giving them fun names. For example, create names that start with the same first letter, such as Mighty Milk, Zesty Zucchini, or Callie Cauliflower. Or create fun food names that rhyme, such as Finger Lickin' Chicken. Refer to these healthy foods by their fun names to help your child learn to enjoy them.



# Alimentos divertidos

## ¿Lo sabía?

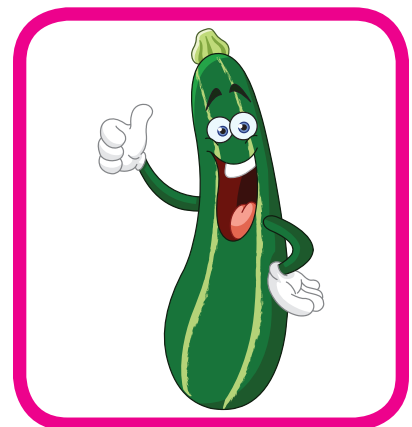
Los niños no nacen con sentido del humor, pero lo van a aprender. Hacerles muecas graciosas, soplar en sus barriguitas y hacer juegos con cosquillas son actividades que ayudan a los niños a aprender a reír. El humor es una gran manera de despertar el interés de su hijo en casi todo, incluyendo la comida.

## Objetivos

**LC-2.** Aprende de la comunicación y el lenguaje.

**PMP-11.** Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

Haga que los alimentos sean interesantes poniéndoles nombres divertidos. Por ejemplo, invente nombres que empiecen con la misma primera letra del alimento, como el jugo juguetón, la papa Paulita o el tomate Tomás; o invente nombres divertidos que rimen, como Pollito Sabrosito o Arroz Veloz. Refiérase a estas comidas usando su nombre gracioso para ayudar a su hijo a disfrutarlas.



# Healthy Foods or Treats?

## Did You Know?

Toddlers are sensitive to your expressions and your attitudes toward food. Introduce new foods with enthusiastic words and facial expressions. Point out that healthy foods are important for your child's growth and development.

## Objectives

**PMP-11.** Engages in healthy eating habits and makes nutritious food choices.

**C-10.** Uses matching and sorting to understand similar/different characteristics.

Cut apart the food cards. Name each of the foods for your child. Then invite your child to sort the foods into two groups: **healthy foods** (that help our body grow) and **treats** (that we can enjoy as a special treat just sometimes). Explain to your child that healthy foods give our bodies what they need to grow and treats are a special snack or dessert we eat only once in a while.



# ¿Alimentos saludables o golosinas?

## ¿Lo sabía?

Los niños son sensibles a las expresiones faciales y las actitudes que usted muestre frente a los alimentos. Presente los alimentos nuevos con palabras y expresiones faciales entusiastas. Diga que los alimentos saludables son importantes para el crecimiento y el desarrollo de los niños.

## Objetivos

**PMP-11.** Participa de hábitos alimenticios saludables y toma decisiones alimenticias nutritivas.

**C-10.** Usa el emparejamiento y la clasificación para entender características semejantes o diferentes.

Recorte las tarjetas de alimentos. Diga al niño el nombre de cada uno de los alimentos y luego invítelo a separar los alimentos en dos grupos: **alimentos saludables** (que ayudan a que crezcas) y **golosinas** (que podemos disfrutar solo algunas veces). Explique a su hijo que los alimentos saludables nos dan lo que necesitamos para crecer y las golosinas son un alimento especial que comemos solo algunas veces.



# How to Handle a Picky Eater

Toddlers can be picky eaters and often don't want to try new foods. Here are some ideas to help you handle your picky eater.

- Invite your child to help prepare the meal. Toddlers can stir, tear lettuce, and snap beans. Make mealtime fun and eat together as a family.
- Give your child time to become familiar with new foods. You may try a new food ten times before your child accepts it. Have your child try a bite of a new food earlier in the day and then again at a mealtime. Be happy when even one bite is accepted, and be patient.
- Don't worry if your child is not eating a particular food. You can give your toddler vitamins to be sure your little one is getting the proper nutrients.
- Toddlers often eat smaller portions more frequently. Try offering a nibble tray. Place fun finger foods (banana slices, apple wedges, cheese squares, dry cereal) into a dish with sections, such as an ice cube tray or muffin tin. Place the nibble tray on an easy-to-reach table for your little one to enjoy.



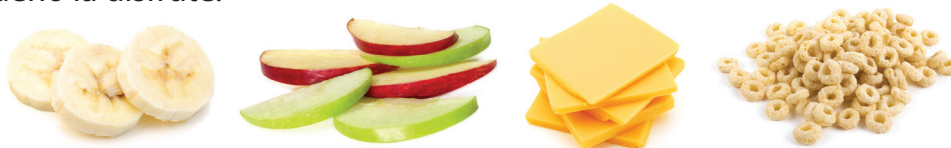
- Never pressure your little one to eat. This often just makes the problem worse. Recognize that your child will not starve. Don't get into a power struggle. If your child misses a meal, your little one will most likely eat later.
- The color red is known to increase appetite. Place a red placemat under your child's plate.
- Be a good role model. Eat healthy foods!

# Cómo lidiar con un niño quisquilloso para comer

Los niños pequeños pueden ser quisquillosos para comer y muchas veces no quieren probar alimentos nuevos. A continuación le damos algunas ideas para ayudarlo a lidiar con un niño quisquilloso para comer.



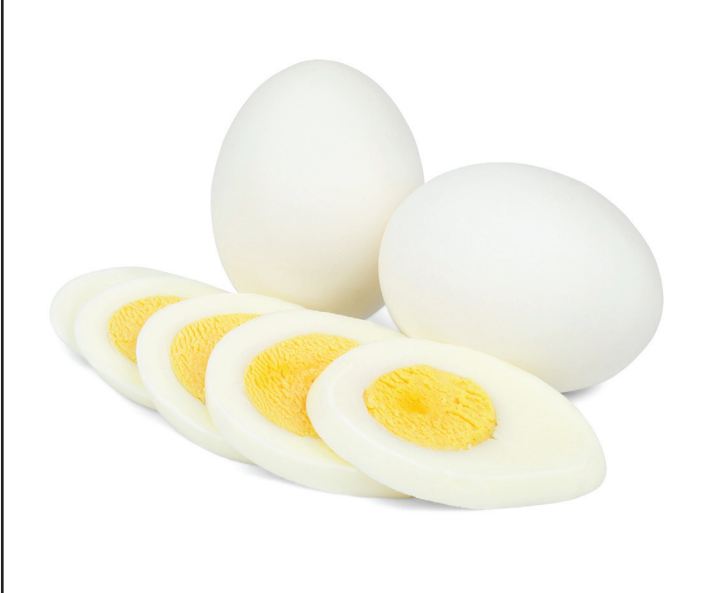
- Pida a su hijo que lo ayude a preparar una comida. Los niños pequeños ya pueden mezclar con una cuchara, separar las hojas de la lechuga y sacarles la cáscara a los guisantes o chícharos. Haga que la hora de la comida sea divertida y coman juntos, en familia.
- Dé a su hijo tiempo para familiarizarse con los alimentos nuevos. Podría ser que tenga que servirle un alimento diez veces antes de que su hijo lo acepte. Pida a su hijo que pruebe un pedacito del alimento antes y otra vez a la hora de la comida. Alégrese cuando acepte el pedacito y tenga paciencia.
- No se preocupe si su hijo no come cierto alimento. Puede darle a su pequeño vitaminas para cerciorarse de que está comiendo los nutrientes apropiados.
- Los niños muchas veces prefieren comer porciones más pequeñas servidas con más frecuencia. Pruebe a servirle un plato de bocadillos. Ponga alimentos divertidos para comer con las manos (rodajas de plátano, cuñas de manzana, queso en cuadraditos, cereales secos) en un plato con divisiones, como una bandeja para hacer cubos de hielo o un molde para hacer pastelitos. Ponga la bandeja en una mesa a su alcance para que su pequeño la disfrute.



- Nunca presione a su pequeño para que coma. Esto solo empeora las cosas. Acepte que su hijo no se morirá de hambre. No se involucre en una lucha de poderes. Si su hijo se salta una comida, es muy probable que coma después.
- Es bien sabido que el color rojo aumenta el apetito. Ponga un individual rojo debajo del plato del niño.
- Sea un buen modelo. ¡Coma usted también alimentos saludables!



# Healthy Foods • Alimentos saludables



# Treats • Golosinas

