

## **Broccoli and Cauliflower**

<b>Stage</b>	Action/Maintenance
<b>Barrier</b>	Lack of preparation knowledge
<b>Objective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduce and promote use of cruciferous vegetables</li></ul>
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fresh broccoli and cauliflower</li><li>• Knife</li><li>• Chopping board</li><li>• Water for washing hands and vegetables</li><li>• Recipe cards</li><li>• Vegetable stickers for children</li><li>• Reminder cards</li><li>• Vegetable tasters award</li></ul> <p><b>Optional</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Florets of broccoli and cauliflower (cooked lightly to soften and then chilled in refrigerator) and ranch dressing for tasting</li></ul> <p><b>Reference</b></p> <p>Any basic cookbook</p>
<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- You said earlier that you are already offering (<i>child's name</i>) vegetables at least three times a day. This lesson on preparing broccoli and cauliflower will hopefully increase your repertoire of vegetables that you offer (<i>child's name</i>).</li></ul>
<b>Demo guide</b>	<p><b>1. <u>Involve the child.</u></b> <i>Pick up the display vegetables in turn and ask the child questions like:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Do you know what this is?</li><li>• Have you eaten this before?</li></ul> <p><b>2. <u>Discuss benefits with caregiver.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• What do you think are some immediate health benefits (<i>child's name</i>) could get eating broccoli and cauliflower?</li><li>- Both are good sources of vitamin C.</li><li>• Broccoli has a dark green color. What can you tell me about dark green vegetables?</li><li>- Dark green vegetables are typically rich in vitamin A. Broccoli is especially nutritious because it also has calcium and fiber.</li></ul>

- Did you know that broccoli and cauliflower belong to the cabbage family?
- They are called cruciferous vegetables. There is some evidence that cruciferous vegetables are protective against certain cancers. Now cancer is typically not something we worry about for young children but introducing children to a wide variety of vegetables at an early age sets the stage for healthy eating habits later in life.

### **3. Prep the vegetable.**

*Use reference material to help with this section. Proceed with the demonstration according to the following guide.*

- a. Have everyone wash hands.
- b. Provide information on choosing and storing each vegetable.
- c. Mention that the vegetables can be bought frozen.
- d. Demonstrate washing. Demonstrate cutting into florets then have the caregiver demonstrate back to you.
- e. Discuss different serving and cooking methods. Mention using frozen broccoli and cauliflower as alternatives to fresh in recipes that require cooking.

### **4. Tasting (optional)**

*Pass around broccoli and cauliflower florets and ranch dressing for tasting. Reward child with a vegetable sticker for tasting and remind caregiver about repeated offerings.*

- Don't be discouraged when you offer (*child's name*) a vegetable and he/she doesn't like it right away. Studies show that children may need to try a new food at least 8 different times before they accept it. So if your child doesn't like it the first time just keep offering it in new ways. As he/she sees family members eating it, he/she may come around.

### **Take-home activity**

- Provide caregiver with a reminder card.*
- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats broccoli or cauliflower, fill out this card and bring it in on your next visit. Your child will get a certificate for tasting a new vegetable.
- Offer recipes.*

## **Brócoli y Coliflor**

<b>Etapas</b>	Acción/Mantenimiento
<b>Obstáculo</b>	Falta de conocimiento de como preparar las verduras
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proveer exposición y promover el uso las verduras crucíferas</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puesto para mostrar brócoli fresco y coliflor</li><li>• Cuchillo</li><li>• Picador</li><li>• Agua para lavar verduras/manos</li><li>• Tarjeta de receta</li><li>• Estampillas de verduras para niños</li><li>• Tarjeta de recordatorio</li><li>• Certificados de probar verduras</li></ul>

### ***Opcional***

- Flores de brócoli y coliflor (cocido levemente para suavizarlos y luego enfriados en el refrigerador) y aderezo Ranch para probar.

### ***Referencia***

Cualquier libro de recetas básicas

- Introducción**
- Usted dijo anteriormente que ya esta ofreciéndole verduras a (nombre del niño) por lo menos 3 veces al día. Esta lección de preparar brócoli y coliflor aumentara su repertorio de verduras que usted le ofrece a (nombre del niño).

**Guía de demostración**

1. Involuere al niño.  
*Apunte a las verduras y hágale preguntas al niño como:*

- ¿Sabes que es esto?
  - ¿Has comido esto antes?
2. Discuta los beneficios con la persona que cuida al niño.
- ¿Qué cree usted que son algunos beneficios a la salud inmediatos que (nombre del niño) puede obtener por comer brócoli y coliflor?
  - Los dos son buenas fuentes de vitamina C.
  - El brócoli es color verde oscuro. ¿Puedes decirme algo de las verduras color verde oscuro?
  - Las verduras color verde oscuro típicamente son ricas en vitamina A. El brócoli es especialmente nutritivo ya que también tiene calcio y fibra.
  - ¿Sabías que el brócoli y la coliflor pertenecen a la familia del repollo?

- Se llaman verduras crucíferas. Existe evidencia que estas ayudan a prevenir el cáncer. El cáncer no es algo de lo cual uno se debe preocupar para los niños pequeños, pero introducir a los niños a una gran variedad de verduras a una edad temprana crea la base para buenos hábitos alimenticios en el futuro.

### ***3. Preparar la verdura.***

*Use un libro de recetas como referencia para ayudar con esta sección. Proceda con la demostración de acuerdo a la siguiente guía.*

- Haga que todos se laven las manos.
- Provea información de elegir y almacenar cada verdura.
- Mencione que las verduras se pueden comprar congeladas.
- Demuestre como lavar la verdura. Demuestre cortar en flores y haga que la persona que cuida al niño le demuestre.
- Discuta diferentes métodos de servir y cocinar. Mencione que usar brócoli y coliflor congelados es una alternativa para las recetas que requieren cocinar.

### ***4. Probar (opcional)***

*Pase el brócoli y coliflor con aderezo Ranch. Premie al niño por probar la verdura con una estampilla, y recuérdale a la persona que cuida al niño de ofrecer verduras frecuentemente.*

- No se desanime si a (nombre del niño) no le gusta una verdura rápido. Estudios demuestran que los niños tienen que probar una comida nueva por lo menos 8 veces antes de que la acepten. Así que si no le gusta la primera vez, siga ofreciéndola, en maneras diferentes. Cuando vea que usted u otro miembro de la familia come esa verdura, probablemente la va a querer probar también.

**Actividad para la casa** *Provéale a la persona que cuida al niño una tarjeta de recordatorio.*

- Tenemos certificados para los niños que prueben una verdura nueva antes de la próxima visita. Si (nombre del niño) come brócoli o coliflor, llene esta tarjeta y tráigala en su próxima visita y obtendrá un certificado que dice que probó esa verdura.

*Ofrezca recetas.*



## BROCCOLI OR CAULIFLOWER CASSEROLE

1 pound sliced mushrooms  
1 large onion, chopped  
1 large head cauliflower (or 1 large bunch of broccoli), cut into medium sized chunks  
3 cloves garlic, chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
3 cups cooked rice  
2 cups cheese, shredded

1. Heat oil in skillet, add mushrooms, onion cauliflower (or broccoli) and garlic. Cook over medium heat for 5 minutes.
2. Combine with remaining ingredients in a large casserole dish.
3. Bake, covered for 30 minutes in 350° degree oven.

*Makes 4-6 servings*



## BROCCOLI OR CAULIFLOWER CASSEROLE

1 pound sliced mushrooms  
1 large onion, chopped  
1 large head cauliflower (or 1 large bunch of broccoli), cut into medium sized chunks  
3 cloves garlic, chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
3 cups cooked rice  
2 cups cheese, shredded

1. Heat oil in skillet; add mushrooms, onion cauliflower (or broccoli) and garlic. Cook over medium heat for 5 minutes.
2. Combine with remaining ingredients in a large casserole dish.
3. Bake, covered for 30 minutes in 350° degree oven.

*Makes 4-6 servings*



## BROCCOLI OR CAULIFLOWER CASSEROLE

1 pound sliced mushrooms  
1 large onion, chopped  
1 large head cauliflower (or 1 large bunch of broccoli), cut into medium sized chunks  
3 cloves garlic, chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
3 cups cooked rice  
2 cups cheese, shredded

1. Heat oil in skillet; add mushrooms, onion cauliflower (or broccoli) and garlic. Cook over medium heat for 5 minutes.
2. Combine with remaining ingredients in a large casserole dish.
3. Bake, covered for 30 minutes in 350° oven.

*Makes 4-6 servings*



## BROCCOLI OR CAULIFLOWER CASSEROLE

1 pound sliced mushrooms  
1 large onion, chopped  
1 large head cauliflower (or 1 large bunch of broccoli), cut into medium sized chunks  
3 cloves garlic, chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
3 cups cooked rice  
2 cups cheese, shredded

1. Heat oil in skillet; add mushrooms, onion cauliflower (or broccoli) and garlic. Cook over medium heat for 5 minutes.
2. Combine with remaining ingredients in a large casserole dish.
3. Bake, covered for 30 minutes in 350° oven.

*Makes 4-6 servings*



## BROCOLI O COLIFLOR CON QUESO

1 libra de champiñones cortados  
 1 cebolla grande cortada  
 1 coliflor grande (o un pedazo de brócoli), cortado en pedazos medianos  
 3 dientes de ajo machacado  
 1 cucharada de aceite vegetal  
 3 tazas de arroz cocido  
 2 tazas de queso rallado

1. Caliente el aceite en un sartén, añade los champiñones, cebolla, coliflor (o brócoli) y el ajo. Cocine a fuego medio por 5 minutos.
2. Combine los demás ingredientes en un envase de cristal para el horno.
3. Cocine cubierto por 30 minutos en el horno a 350°.

*Rinde 4-6 porciones*



## BROCOLI O COLIFLOR CON QUESO

1 libra de champiñones cortados  
 1 cebolla grande cortada  
 1 coliflor grande (o un pedazo de brócoli), cortado en pedazos medianos  
 3 dientes de ajo machacado  
 1 cucharada de aceite vegetal  
 3 tazas de arroz cocido  
 2 tazas de queso rallado

1. Caliente el aceite en un sartén, añade los champiñones, cebolla, coliflor (o brócoli) y el ajo. Cocine a fuego medio por 5 minutos.
2. Combine los demás ingredientes en un envase de cristal para el horno.
3. Cocine cubierto por 30 minutos en el horno a 350°.

*Rinde 4-6 porciones*



## BROCOLI O COLIFLOR CON QUESO

1 libra de champiñones cortados  
 1 cebolla grande cortada  
 1 coliflor grande (o un pedazo de brócoli), cortado en pedazos medianos  
 3 dientes de ajo machacado  
 1 cucharada de aceite vegetal  
 3 tazas de arroz cocido  
 2 tazas de queso rallado

1. Caliente el aceite en un sartén, añade los champiñones, cebolla, coliflor (o brócoli) y el ajo. Cocine a fuego medio por 5 minutos.
2. Combine los demás ingredientes en un envase de cristal para el horno.
3. Cocine cubierto por 30 minutos en el horno a 350°.

*Rinde 4-6 porciones*



## BROCOLI O COLIFLOR CON QUESO

1 libra de champiñones cortados  
 1 cebolla grande cortada  
 1 coliflor grande (o un pedazo de brócoli), cortado en pedazos medianos  
 3 dientes de ajo machacado  
 1 cucharada de aceite vegetal  
 3 tazas de arroz cocido  
 2 tazas de queso rallado

1. Caliente el aceite en un sartén, añade los champiñones, cebolla, coliflor (o brócoli) y el ajo. Cocine a fuego medio por 5 minutos.
2. Combine los demás ingredientes en un envase de cristal para el horno.
3. Cocine cubierto por 30 minutos en el horno a 350°.

*Rinde 4-6 porciones*

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Reminder

\_\_\_\_\_  
child's name

tasted this vegetable

on: \_\_\_\_\_  
date

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Recordatorio

nombre del niño \_\_\_\_\_

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_

fecha

# Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : \_\_\_\_\_

For trying this new vegetable: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Educator

Date: \_\_\_\_\_

# Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : \_\_\_\_\_

For trying this new vegetable: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Educator

Date: \_\_\_\_\_

# Certificado de probar Verduras

**Yo la probé!**

Presentado a: \_\_\_\_\_

Por probar esta nueva verdura: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

**Educador**

Fecha: \_\_\_\_\_

# Certificado de probar Verduras

**Yo la probé!**

Presentado a: \_\_\_\_\_

Por probar esta nueva verdura: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

**Educador**

Fecha: \_\_\_\_\_