

Brussels Sprouts and Cabbage

Stage	Action/Maintenance
Barrier	Lack of preparation knowledge
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Introduce and promote use of cruciferous vegetables
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Fresh and frozen brussels sprouts• Red & green cabbage• Knife• Chopping board• Water for washing hands & vegetables• Recipe cards• Vegetable stickers for children• Reminder cards• Vegetable taster certificates <p>Optional</p> <ul style="list-style-type: none">• Fruited slaw for tasting (see recipe)• Plastic sampling cups <p>Reference</p> <p>Any basic cookbook</p>
Introduction	<p>- You are already offering (<i>child's name</i>) vegetables at least three times a day. As you continue to do this, I encourage you to be adventurous and offer different kinds of vegetables. Today I will be showing you how to prepare brussels sprouts and cabbage so you can include them in your list of vegetables that you offer your child.</p>
Demo Guide	<p><u>1. Involve the child.</u> <i>Pick up the display vegetables in turn and ask the child questions like:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Do you know what this is?• Have you eaten this before? <p><u>2. Discuss benefits with caregiver.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• What do you think are some benefits (<i>child's name</i>) could get from eating brussels sprouts and cabbage? <p>- Both are rich in vitamin C but red cabbage and brussels sprouts are more nutritious than ordinary green cabbage. brussels sprouts are also a good source of vitamin A and fiber.</p>

- Brussels sprouts and cabbage are also called cruciferous vegetables. There is evidence that these vegetables are protective against certain cancers. For (*child's name*), cancer is probably not a big concern now but introducing children to a wide variety of vegetables at an early age sets a foundation 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. Give information on choosing and storing each vegetable. Mention that you can buy brussels sprouts frozen.
- c. Demonstrate washing.
- d. Demonstrate cutting in different ways.

Have caregiver demonstrate back to you.

- e. Discuss different serving and cooking methods.

4. Tasting (optional)

Pass around samples of fruited slaw for tasting and reward child with a vegetable sticker for tasting.

- 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 and explain the take-home activity.*

- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats brussels sprouts or any cabbage s/he hasn't had before, 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.

Coles de Bruselas y Repollo

Etapa	Accion/Mantenimiento
Obstáculo	Falta de conocimiento de preparación
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Proveer exposición y promover el uso de las verduras crucíferas
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Coles de Bruselas, frescas y congelados• Repollo violeta y verde• Cuchillo• Picador• Agua para lavarse las manos/verduras• Tarjetas de recetas• Estampillas de verduras• Tarjetas de recordatorio• Certificados de probar verduras <p>Opcional</p> <ul style="list-style-type: none">• Ensalada de repollo con frutas para probar• Vasos plásticos
Introducción	<ul style="list-style-type: none">- Ya usted le esta ofreciendo verduras a (<u>nombre del niño</u>) por lo menos tres veces al día. Mientras usted continua haciendo esto me gustaría alentarla a que trate de ofrecerle diferentes tipos de verduras. Hoy vamos a demostrar como preparar las coles de Bruselas y el repollo, para que usted los pueda incluir en la lista de verduras que usted le ofrece a (<u>nombre del niño</u>).
Guía de demostración	<p><u>1. Involuere al niño:</u> <i>Muéstrele las verduras al niño(a) y hágale preguntas como:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Sabes que es esto?• ¿Has comido esto antes? <p><u>2. Discuta los beneficios a la salud con la persona que cuida al niño:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuales cree que son los beneficios que (<u>nombre del niño</u>) puede obtener al comer coles de Bruselas y repollo?- Los dos son ricos en vitamina C pero el repollo violeta y las coles de Bruselas son más nutritivas que el repollo verde. Las coles de Bruselas también son una buena fuente de vitamina A y fibra.- Las coles de Bruselas y el repollo también se conocen como verduras crucíferas. Existe evidencia que estas previenen ciertos tipos de cáncer. Para (<u>nombre del niño</u>), el

cáncer probablemente no es algo de lo que se tenga que preocupar pero exponerlo a una gran variedad de verduras a una edad temprana crea la fundación para buenos hábitos alimenticios en el futuro.

3. Preparar la verdura:

Use un libro de recetas como referencia para ayudarlo con esta sección Continúe con la demostración de acuerdo a la siguiente guía:

- a. Haga que todos se laven las manos.
- b. Provea información de cómo elegir y guardar cada verdura. Mencione que las coles de Bruselas se pueden comprar congeladas.
- c. Demuestre como lavar la verdura.
- d. Demuestre como cortar en diferentes formas.

Haga que la persona que cuida al niño que lo demuestre también.

- e. Discuta las diferentes formas de servir y cocinar las verduras.

4. Probar(opcional):

Pase muestras del repollo con frutas para probar y premie a los niños por probar con una estampilla de verdura.

- No se desanime cuando le ofrezca verduras a (nombre del niño) y no las pruebe inmediatamente. Estudios demuestran que los niños pueden tener que probar una comida nueva por lo menos 8 veces antes de que la acepten. Así que si no le gusta la primera vez, solo siga ofreciéndosela en diferentes formas y si mira que usted u otros miembros de la familia la comen es más probable que el/ella también la coma.

Actividad para la casa *Provéale a la persona que cuida al niño(a) una tarjeta de recordatorio y explíquele la actividad para la casa.*

- Tenemos certificados para los niños que prueben una verdura nueva antes de su próxima visita. Si (nombre del niño) come col de Bruselas o repollo que nunca haya comido, llene esta tarjeta y tráigala en su próxima visita. El/ella recibirá un certificado que dice que probó una verdura nueva.

Ofrezca recetas.



FRUITED SLAW

Salad

- 4 firm ripe pears, chopped
- 2 apples, chopped,
- 2 Tbsp. fruit juice
- 3 cups cabbage, shredded
- ½ cup raisins

Dressing

- 1 cup low fat yogurt
- 1 tsp. juice
- 1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



FRUITED SLAW

Salad

- 4 firm ripe pears, chopped
- 2 apples, chopped,
- 2 Tbsp. fruit juice
- 3 cups cabbage, shredded
- ½ cup raisins

Dressing

- 1 cup low fat yogurt
- 1 tsp. juice
- 1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



FRUITED SLAW

Salad

- 4 firm ripe pears, chopped
- 2 apples, chopped,
- 2 Tbsp. fruit juice
- 3 cups cabbage, shredded
- ½ cup raisins

Dressing

- 1 cup low fat yogurt
- 1 tsp. juice
- 1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



FRUITED SLAW

Salad

- 4 firm ripe pears, chopped
- 2 apples, chopped,
- 2 Tbsp. fruit juice
- 3 cups cabbage, shredded
- ½ cup raisins

Dressing

- 1 cup low fat yogurt
- 1 tsp. juice
- 1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

Makes 8-10 servings



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

- 4 peras, cortadas
- 2 manzanas, cortadas
- 2 cucharadas de jugo de fruta
- 3 taza de repollo, rallado
- ½ taza de pasas

Aderezo

- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 1 cucharadita de jugo
- 1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

- 4 peras, cortadas
- 2 manzanas, cortadas
- 2 cucharadas de jugo de fruta
- 3 taza de repollo, rallado
- ½ taza de pasas

Aderezo

- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 1 cucharadita de jugo
- 1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

- 4 peras, cortadas
- 2 manzanas, cortadas
- 2 cucharadas de jugo de fruta
- 3 taza de repollo, rallado
- ½ taza de pasas

Aderezo

- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 1 cucharadita de jugo
- 1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



REPOLLO CON FRUTAS

Ensalada

- 4 peras, cortadas
- 2 manzanas, cortadas
- 2 cucharadas de jugo de fruta
- 3 taza de repollo, rallado
- ½ taza de pasas

Aderezo

- 1 taza de yogurt bajo en grasa
- 1 cucharadita de jugo
- 1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigere por 1 hora antes de servirlo.

Rinde 8-10 porciones



CREAMY SPROUTS

- 10 oz. package frozen Brussels sprouts
 - 10 ³/₄ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
 - 4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 - ¹/₄ cup plain bread crumbs
 - 1 Tbsp. butter or margarine
1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
 2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
 3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
 4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
 5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



CREAMY SPROUTS

- 10 oz. package frozen Brussels sprouts
 - 10 ³/₄ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
 - 4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 - ¹/₄ cup plain bread crumbs
 - 1 Tbsp. butter or margarine
1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
 2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
 3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
 4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
 5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



CREAMY SPROUTS

- 10 oz. package frozen Brussels sprouts
 - 10 ³/₄ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
 - 4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 - ¹/₄ cup plain bread crumbs
 - 1 Tbsp. butter or margarine
1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
 2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
 3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
 4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
 5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



CREAMY SPROUTS

- 10 oz. package frozen Brussels sprouts
 - 10 ³/₄ oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup
 - 4 oz. can mushroom stems and pieces, drained
 - ¹/₄ cup plain bread crumbs
 - 1 Tbsp. butter or margarine
1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
 2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
 3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
 4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
 5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas
10 latas de $\frac{3}{4}$ oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida
 $\frac{1}{4}$ taza de migajas de pan
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.

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!**
rvtech.com

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____

Educator

Date: _____

Vegetable Tasters Award

**I tried it!**
rvtech.com

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: _____