

Child Resistance

Stage	Action/Maintenance
Barrier	Child doesn't like vegetables
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Help caregiver find ways to make vegetables attractive to children who dislike vegetables
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Veggie Scavenger Hunt (take-home card)• Community gardening information (if available)
Introduction	<ul style="list-style-type: none">• You said that you already offer (<i>child's name</i>) vegetables 3 times a day, but you also said that your child doesn't like vegetables. What are some things you've been doing to encourage (<i>child's name</i>) to eat or at least try the veggies you've been offering? <p><i>Allow caregiver to respond. Comment as appropriate and continue with the following questions as needed.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Children who are (<i>child's name</i>) age generally like to help with everything that someone is doing. Is that true for (<i>child's name</i>)?• How do you think you can take advantage of this "helping stage" as far as getting your child more interested in vegetables?
Involve child in choosing & preparing vegetables	<ul style="list-style-type: none">- Let your child help prepare the vegetables for meals or snacks. <p><i>Share some ideas of things kids can help with in the kitchen when preparing vegetables (e.g., mixing, stirring, dishing out).</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Do you take (<i>child's name</i>) with you when you go grocery shopping or to the farmer's market?- That might be a good opportunity to let (<i>child's name</i>) choose a vegetable for the family to eat. He/she might be more inclined to eat something that he/she helped pick out and even prepare.- To make shopping for vegetables more fun for (<i>child's name</i>) we have a game to try.

Gardening

- Is there any opportunity to garden where you live?
- Continue with the following suggestions and others ones as needed*
- Vegetable gardening is a great way to get children interested in vegetables especially if they help with the planting, watering, and ultimately harvesting.
 - Even if you don't have a backyard, you could grow something in a pot. Start with something simple like tomatoes or green peppers.
- If there are community gardening projects in the area, provide caregiver with information.*
- Offer veggies in different ways**
- How do you usually prepare vegetables that you offer (*child's name*)? For example, do you mostly boil or steam them? Other?
 - Serving vegetables in a variety of ways may make them more interesting for children.
 - Crunchy vegetables are fun for children. For children (*child's name*) age, raw vegetables can be a choking hazard. But if vegetables are steamed lightly, they still can have the crunchy texture that children like.
 - Try juicing vegetables on occasion (either alone or blended with fruit for added sweetness).
 - You could also add vegetables to some favorite foods. What ways can you think of to do that?
- Offer additional suggestions if needed.*
- You could add vegetables to pizza, grated carrots on sandwiches, and pureed vegetables to spaghetti sauce.
 - When you offer (*child's name*) vegetables, do you offer a couple to choose from?
 - Giving children choices gives them some level of control over what they decide to eat.
- Take-home activity** *Hand out take-home card and go over the instructions on card.*

Resistencia del niño(a)

Etapas	Acción/Mantenimiento
Obstáculo	Al niño(a) no le gustan las verduras
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a la persona que cuida al niño(a) a encontrar maneras de preparar verduras que sean atractivas para los niños que no le gustan las verduras
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Búsqueda de verduras (tarjeta para la casa)• Información de proyectos de jardinería en la comunidad (sí esta disponible)
Introducción	<ul style="list-style-type: none">• Usted dijo que ya le ofrece verduras a (<u>nombre del niño(a)</u>) tres veces al día pero luego dijo que a él/ella no le gustan las verduras. ¿Qué cosas ha estado haciendo usted para hacer que él/ella por lo menos pruebe las verduras que usted le está ofreciendo? <p><i>Dele tiempo para que responda, comente según sea apropiado y continúe con las siguientes preguntas según sea necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Generalmente a los niños de la edad de (<u>nombre del niño(a)</u>) les gusta ayudar con cualquier cosa que alguien esté haciendo. ¿Es cierto eso para (<u>nombre del niño(a)</u>)?• ¿Cómo piensa usted que puede aprovechar esa ‘etapa de querer ayudar’ para hacer que a (<u>nombre del niño (a)</u>) le interesen más las verduras?
Envuelva al niño (a) para que elija y prepare las verduras	<ul style="list-style-type: none">– Deje que él/ella prepare las verduras para la cena o meriendas. <p><i>Comparta algunas ideas de cosas en las que los niños puedan ayudar en la cocina cuando se están preparando las verduras, mezclar, revolver, etc.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿(<u>Nombre del niño (a)</u>) va con usted cuando va al supermercado o al Mercado de granjeros (en el verano) para hacer la compra de comidas?– Esa puede ser una buena oportunidad para que él/ella elija una verdura para que la familia la coma. (<u>Nombre del niño (a)</u>) estará más inclinado a comer algo que él/ella escogió o ayudó a preparar.– Para hacer la compra de verduras más divertida para (<u>nombre del niño (a)</u>) tenemos un juego para que usted lo juegue con él/ella.

Jardinería

- ¿Existe la posibilidad de tener un jardín donde vive usted?

Continúe con las siguientes sugerencias y añada otras según sea necesario

- Sembrar verduras es una forma muy buena para hacer que los niños se interesen por las verduras, especialmente si ayudan a plantar, regar y cultivar las plantas.
- Aunque usted no tenga un jardín, usted puede cultivar en un maceta algo simple como pimientos verdes o tomates.

Si hay proyectos de jardinería para la comunidad del área, provea la información

Ofrezca las verduras en diferentes formas

- ¿Generalmente, cómo prepara usted las verduras que le ofrece a (nombre del niño (a)) (hervidas, al vapor, etc.)?
- Servir verduras en una variedad de formas, las hace más interesantes para los niños.
- Las verduras crujientes son divertidas para los niños de la edad de (nombre del niño (a)), pero las verduras crudas puede causar que se ahogue. Pero si cocina las verduras un poco, evita él/ella que se ahogue y las verduras conservan la textura crujiente que tanto le gusta a los niños.
- Intente hacer jugos de verduras ocasionalmente (solos o mezclados con frutas para que sean más dulces).
- También puede añadir verduras a algunas de sus comidas favoritas. ¿Puede pensar en que maneras hacer eso?

Ofrezca sugerencias adicionales si es necesario.

- Puede añadirle verduras a la pizza, o zanahorias ralladas en los emparedados, puré de verduras a las salsas para espaguetis.
- ¿Cuándo le ofrece verduras a (nombre del niño (a)) le da algunas alternativas de donde elegir?
- Darle opciones a los niños les da un nivel de control sobre los que ellos deciden comer.

Actividad para la casa

Entréguele la tarjeta de actividad para la casa y repase las instrucciones en la tarjeta.

Veggie Scavenger Hunt

Veggie Scavenger Hunt

Veggie Scavenger Hunt

Instructions: Look for these different kinds of veggies when you go to the grocery store or farmer's market. Circle the ones you actually eat. Bring your card to your next visit. If you eat two veggies from each group you will receive a small prize.

Instructions: Look for these different kinds of veggies when you go to the grocery store or farmer's market. Circle the ones you actually eat. Bring your card to your next visit. If you eat two veggies from each group you will receive a small prize.

Instructions: Look for these different kinds of veggies when you go to the grocery store or farmer's market. Circle the ones you actually eat. Bring your card to your next visit. If you eat two veggies from each group you will receive a small prize.

Root veggies



beet carrots radish sweet potato

Root veggies



beet carrots radish sweet potato

Root veggies



beet carrots radish sweet potato

Veggies with seeds



peppers winter squash eggplant tomatoes

Veggies with seeds



peppers winter squash eggplant tomatoes

Veggies with seeds



peppers winter squash eggplant tomatoes

Green leafy vegetables



spinach kale cabbage lettuce

Green leafy vegetables



spinach kale cabbage lettuce

Green leafy vegetables



spinach kale cabbage lettuce

Stem and flower vegetables



asparagus cauliflower celery broccoli

Stem and flower vegetables



asparagus cauliflower celery broccoli

Stem and flower vegetables



asparagus cauliflower celery broccoli

Búsqueda de verduras

Instrucciones: Busca todos estos tipos de verduras cuando vayas al supermercado o al Mercado de granjeros. Circula las verduras que hayas comido. Si comes 2 verduras de cada grupo, trae tu tarjeta contigo en tu próxima visita y recibirás un pequeño regalo.

Verduras de raíz



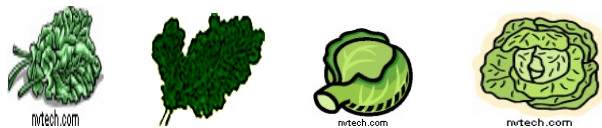
remolacha zanahoria rábano camote

Verduras con semillas



pimiento calabaza de invierno berenjena tomate

Verduras verdes



espinaca kale repollo lechuga

Verduras de tallo y flor



espárragos coliflor apio brócoli

Búsqueda de verduras

Instrucciones: Busca todos estos tipos de verduras cuando vayas al supermercado o al Mercado de granjeros. Circula las verduras que hayas comido. Si comes 2 verduras de cada grupo, trae tu tarjeta contigo en tu próxima visita y recibirás un pequeño regalo.

Verduras de raíz



remolacha zanahoria rábano camote

Verduras con semillas



pimiento calabaza de invierno berenjena tomate

Verduras verdes



espinaca kale repollo lechuga

Verduras de tallo y flor



espárragos coliflor apio brócoli

Búsqueda de verduras

Instrucciones: Busca todos estos tipos de verduras cuando vayas al supermercado o al Mercado de granjeros. Circula las verduras que hayas comido. Si comes 2 verduras de cada grupo, trae tu tarjeta contigo en tu próxima visita y recibirás un pequeño regalo.

Verduras de raíz



remolacha zanahoria rábano camote

Verduras con semillas



pimiento calabaza de invierno berenjena tomate

Verduras verdes



espinaca kale repollo lechuga

Verduras de tallo y flor



espárragos coliflor apio brócoli