

## Color Variety

**Stage** Action/Maintenance

**Barrier** General education

**Objective**

- Increase the variety of vegetables offered to children

**Materials**

- Vegetable poster
- Vegetable Tasting Booklet (take-home card)
- Star or veggie stickers or an ink stamp
- Recipe cards

**Introduction** *Start the lesson by commending caregiver on doing a good job offering her child vegetables daily.*

*Show the child and caregiver the vegetable poster and direct the child to point to:*

- The vegetables she/he has seen before
- The vegetables she/he has tasted before
- The vegetable she/he thinks is the most “yummy”

*Direct attention to caregiver:*

- Many moms have trouble with offering children vegetables. How have you been successful?

*Allow caregiver to respond and comment as appropriate.*

- We are happy to see children being offered any kind of vegetable, but we also like to see children eat a wide variety of vegetables.
- How do you think offering a variety of vegetables might benefit (*child's name*) and even yourself?

*Provide the following as needed.*

- There are different health benefits we get from different vegetables.

*Elaborate further if necessary.*

- Variety allows for exposure to different foods and increases food choices for you and your child.

- Variety can help increase your repertoire of recipes.
- Variety provides an opportunity to learn new things.
- So, what are some things you are doing already with respect to offering (*child's name*) a variety of vegetables?

*Provide the following suggestions as needed.*

- As you plan towards offering (*child's name*) a wider variety of vegetables, it might help to pay attention to color since vegetables come in a variety of colors.
- Also, it might take being a little adventurous and trying recipes from different cultures or ethnic groups.

### **Take-home activity**

*Explain take-home activity to caregiver and child.*

- I am going to give you a little booklet to take home. It's called a Tasting Booklet.

*Show child and caregiver the booklet.*

- It's a very special booklet for record tasting different vegetables.

*Open the booklet and show the child the pictures of the different vegetables.*

- There is a place for your mom to write when you try each of the different vegetables. When you and your mom come for your next visit, we will look at booklet and put a sticker or stamp by the vegetable you tasted.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

## Variedad de colores

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Etapa</b>        | Acción/Mantenimiento   |
| <b>Obstáculo</b>    | Educación general  |
| <b>Objetivo</b>     | Aumentar la variedad de verduras ofrecidas   |
| <b>Materiales</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Afiche de verduras</li><li>• Pasaporte para probar (tarjeta para la casa)</li><li>• Estampillas de verduras o de estrellas</li><li>• Recetas</li></ul>   |
| <b>Introducción</b> | <p><i>Inicie la lección felicitando a la persona que cuida al niño por hacer un buen trabajo al ofrecerle verduras a su niño(a) diariamente.</i></p> <p><i>Muestre el afiche y dirija su atención al niño y señale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Las verduras que ha visto antes</li><li>- Las verduras que ha probado antes</li><li>- Las verduras que piensa que son deliciosas</li></ul> <p><i>Dirija su atención a la persona que cuida al niño:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muchas personas tienen problemas en ofrecerle verduras a sus niños, ¿Cómo lo ha hecho usted?</li></ul> <p><i>Deje que conteste y comente según sea apropiado.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estamos felices de que se le ofrezca a los niños cualquier tipo de verduras, pero también nos gustaría ver que se le ofrezcan una gran variedad de estas.</li><li>• ¿Como usted piensa que ofrecerle una variedad de verduras beneficiará a (<i>nombre del niño</i>) e incluso a usted?</li></ul> <p><i>Provea las siguientes respuestas según sea necesario:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Existen diferentes beneficios a la salud que obtenemos por comer verduras.</li></ul> |

*Elabore según sea necesario:*

- La variedad ayuda a exponerse a diferentes comidas y aumenta las selecciones de comida para usted y su niño(a).
- La variedad ayuda a aumentar su repertorio de recetas .
- La variedad provee la oportunidad de aprender cosas nuevas.
- Entonces, ¿Cuáles son algunas cosas que usted ya está haciendo con respecto a ofrecerle una variedad de verduras a (nombre del niño)?

*Provea las siguientes sugerencias según sea necesario.*

- Mientras usted trabaja en ofrecerle una variedad amplia de verduras a (*nombre del niño*) el fijarse en el color de las verduras la puede ayudar, ya que éstas vienen en diferentes colores.
- También puede ser un poquito arriesgada e intentar recetas de verduras de diferentes culturas o grupos étnicos.

**Actividad para la casa** *Explique la tarjeta para la casa al niño y a la persona que lo cuida.*

- Bueno, te voy a dar un pequeño librito para que te lo lleves a tu casa. Se llama “Pasaporte para probar.”

*Muestre el libro.*

- Es un libro muy especial acerca de probar diferentes verduras.

*Abra el libro y muéstrelas fotos al niño.*

- Hay un lugar para que tu mamá escriba cuando probaste cada verdura diferente. Cada vez que vengan a una vista, miraremos tu librito y le pondremos una estampilla al lado de la verdura que probaste.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



Peas

Taste date: \_\_\_\_\_



Tomato

Taste date: \_\_\_\_\_



Asparagus

Taste date: \_\_\_\_\_



# Tasting Booklet

Place child's picture here

nvtech.com

Name \_\_\_\_\_

Age \_\_\_\_\_



Peas

Taste date: \_\_\_\_\_



Tomato

Taste date: \_\_\_\_\_



Asparagus

Taste date: \_\_\_\_\_



# Tasting Booklet

Place child's picture here

nvtech.com

Name \_\_\_\_\_

Age \_\_\_\_\_



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



Tomate

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



Espárgos

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



# Pasaporte para probar

Coloque una foto del niño aquí

nvtech.com

Nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_



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



Tomate

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



Espárgos

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



# Pasaporte para probar

Coloque una foto del niño aquí

nvtech.com

Nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_



**Beets** - Taste date: \_\_\_\_\_



**Broccoli** Taste date: \_\_\_\_\_



**Beets** - Taste date: \_\_\_\_\_



**Broccoli** Taste date: \_\_\_\_\_



**Cabbage** Taste date: \_\_\_\_\_



**Spinach** Taste date: \_\_\_\_\_



**Cabbage** Taste date: \_\_\_\_\_



**Spinach** Taste date: \_\_\_\_\_



**Bell peppers** Taste date: \_\_\_\_\_



**Cauliflower** Taste date: \_\_\_\_\_



**Bell peppers** Taste date: \_\_\_\_\_



**Cauliflower** Taste date: \_\_\_\_\_



**Zucchini** Taste date: \_\_\_\_\_



**Eggplant** Taste date: \_\_\_\_\_



**Zucchini** Taste date: \_\_\_\_\_



**Eggplant** Taste date: \_\_\_\_\_



**Remolacha** Fecha: \_\_\_\_\_



**Brócoli** Fecha: \_\_\_\_\_



**Remolacha** Fecha: \_\_\_\_\_



**Brócoli** Fecha: \_\_\_\_\_



**Repollo** Fecha: \_\_\_\_\_



**Espinaca** Fecha: \_\_\_\_\_



**Repollo** Fecha: \_\_\_\_\_



**Espinaca** Fecha: \_\_\_\_\_



**Pimientos** Fecha: \_\_\_\_\_



**Coliflor** Fecha: \_\_\_\_\_



**Pimientos** Fecha: \_\_\_\_\_



**Coliflor** Fecha: \_\_\_\_\_



**Zapallo Italiano** Fecha: \_\_\_\_\_



**Berenjena** Fecha: \_\_\_\_\_



**Zapallo Italiano** Fecha: \_\_\_\_\_



**Bereniena** Fecha: \_\_\_\_\_



## Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low fat cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

*Makes 6 servings*



## Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low fat cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

*Makes 6 servings*



## Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low fat cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

*Makes 6 servings*



## Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

*Makes 6 servings*



## Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

*Rinde 4-6 porciones*



## Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

*Rinde 4-6 porciones*



## Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

*Rinde 4-6 porciones*



## Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

*Rinde 4-6 porciones*



## Carrot Bread

1½ cups flour  
1 tsp. baking soda  
1½ tsp. cinnamon  
2 eggs  
¾ cup sugar  
½ cup oil  
1 cup carrots, cooked and  
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55–60 minutes.



## Carrot Bread

1½ cups flour  
1 tsp. baking soda  
1½ tsp. cinnamon  
2 eggs  
¾ cup sugar  
½ cup oil  
1 cup carrots, cooked and  
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55–60 minutes.



## Carrot Bread

1½ cups flour  
1 tsp. baking soda  
1½ tsp. cinnamon  
2 eggs  
¾ cup sugar  
½ cup oil  
1 cup carrots, cooked and  
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55–60 minutes.



## Carrot Bread

1½ cups flour  
1 tsp. baking soda  
1½ tsp. cinnamon  
2 eggs  
¾ cup sugar  
½ cup oil  
1 cup carrots, cooked and  
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55– 60 minutes.



nvtech.com

## Pan de Zanahoria

- 1-½ taza de harina
  - 1 tsp. bicarbonato de soda
  - 1 ½ tsp. canela
  - 2 huevos
  - ¾ taza de azúcar
  - ½ taza de aceite
  - 1 taza de zanahorias, cocidas y machucadas
1. Pre caliente el horno a 350°.
  2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
  3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
  4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
  5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



nvtech.com

## Pan de Zanahoria

- 1-½ taza de harina
  - 1 tsp. bicarbonato de soda
  - 1 ½ tsp. canela
  - 2 huevos
  - ¾ taza de azúcar
  - ½ taza de aceite
  - 1 taza de zanahorias, cocidas y machucadas
1. Pre caliente el horno a 350°.
  2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
  3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
  4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
  5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



nvtech.com

## Pan de Zanahoria

- 1-½ taza de harina
  - 1 tsp. bicarbonato de soda
  - 1 ½ tsp. canela
  - 2 huevos
  - ¾ taza de azúcar
  - ½ taza de aceite
  - 1 taza de zanahorias, cocidas y machucadas
1. Pre caliente el horno a 350°.
  2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
  3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
  4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
  5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



nvtech.com

## Pan de Zanahoria

- 1-½ taza de harina
  - 1 tsp. bicarbonato de soda
  - 1 ½ tsp. canela
  - 2 huevos
  - ¾ taza de azúcar
  - ½ taza de aceite
  - 1 taza de zanahorias, cocidas y machucadas
1. Pre caliente el horno a 350°.
  2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
  3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
  4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
  5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.





## Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

### White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

*Makes 4 servings*

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



## Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

### White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

*Makes 4 servings*

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



## Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

### White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

*Makes 4 servings*

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



## Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

### White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

*Makes 4 servings*

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



## Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)  
1 taza de chícharos cocidos  
4 pedazos de pan integral tostado

### Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o margarina  
4 Tbsp. harina  
¼ tsp. pimienta  
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

*Rinde 4 porciones*



## Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)  
1 taza de chícharos cocidos  
4 pedazos de pan integral tostado

### Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o margarina  
4 Tbsp. harina  
¼ tsp. pimienta  
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

*Rinde 4 porciones*



## Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)  
1 taza de chícharos cocidos  
4 pedazos de pan integral tostado

### Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o margarina  
4 Tbsp. harina  
¼ tsp. pimienta  
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

*Rinde 4 porciones*



## Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)  
1 taza de chícharos cocidos  
4 pedazos de pan integral tostado

### Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o margarina  
4 Tbsp. harina  
¼ tsp. pimienta  
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

*Rinde 4 porciones*