

Health Benefits

Stage	Action/Maintenance
Barrier	Lack of knowledge about the benefits of vegetables for children
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Increase knowledge about the health benefits of vegetables for children
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Vegetable Superstars (take-home card)
Introduction	<ul style="list-style-type: none">- It is really great that you are already offering (<i>child's name</i>) vegetables 3 times a day. Many people are aware of the health benefits of vegetables for adults but are less sure about why it is important that children eat vegetables.• Thinking about what you know about vegetables, in general what do you think vegetables are good for?- Vegetables contain vitamins, minerals and fiber, which are important for healthy growth and development in children.- Different vegetables have different nutrients.
Dark green and yellow vegetables	<ul style="list-style-type: none">- For example, dark green and yellow vegetables have some specific benefits.• What comes to mind when you think of dark green and yellow vegetables? <p><i>Prompt caregiver to give examples of dark green and yellow vegetables such as greens, sweet potatoes, carrots, spinach, and winter squash.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Dark green and yellow vegetables are important for healthy eyes and they help with seeing at night. They are rich in vitamin A.

Vitamin C in vegetables

- Some vegetables are rich in vitamin C and help cuts and scrapes heal faster and help fight off sniffles and colds.
- Actually, many of us associate vitamin C mainly with fruits. Some vegetables are even better sources of vitamin C than fruits.
- Which vegetables do think might be good sources of vitamin C?
- Examples: bell peppers, potatoes, cabbage

Fiber

- Other vegetables are rich in fiber which is sometimes thought of as nature's broom. Fiber helps "sweep" food through our digestive tract, helping to prevent constipation.
- All vegetables have some fiber but broccoli, brussels sprouts, corn are especially rich sources of fiber.

Importance of offering children vegetables at an early age

- Aside from the health benefits children get from eating vegetables, offering children vegetables at an early age helps to establish a foundation for eating healthy later in life.

Take-home activity

Provide take-home card. Mention the importance of offering a variety of vegetables because different vegetables have different nutrients.

Ask caregiver:

- What vegetable superstars are you offering on a regular basis?

*Ask caregiver to draw a box around the vegetables on the list that are rarely available at home and then to set a goal to offer 2 or more of these vegetables to (*child's name*) before the visit.*

Beneficios a la salud

Etapa	Acción/Mantenimiento
Obstáculo	Falta de conocimiento acerca de los beneficios a la salud que tienen las verduras para los niños
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar el conocimiento de los beneficios a la salud que tienen las verduras para los niños
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles verduras superestrellas están disponibles en su casa? (tarjeta para la casa)
Introducción	<ul style="list-style-type: none">- Esta muy bien que ya le esté ofreciendo verduras a (<i>nombre del niño</i>) 3 veces al día. Muchas personas saben de los beneficios a la salud que ofrecen las verduras para los adultos pero no tan seguras de porque es importante que los niños coman verduras.• ¿Por que piensa usted que las verduras son saludables?- Las verduras contienen vitaminas, minerales y fibra, los cuales son importantes para el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños.- Diferentes verduras tienen diferentes beneficios.
Verduras de color amarillo y verde oscuro	<ul style="list-style-type: none">- Por ejemplo, las verduras amarillas y color verde oscuro tienen beneficios específicos.• ¿Que le viene a la mente cuando piensa en verduras verde oscuro y amarillas? <p><i>Haga que la persona que cuida al niño dé ejemplos de verduras verde oscuro o amarillo tales como, hojas verdes, camote, zanahorias, espinaca, calabaza de invierno.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Las verduras verde oscuro y amarillas son importantes para una vista saludable y una buena visión en la noche.

Verduras ricas en vitamina C

- Algunas verduras son ricas en vitamina C y esta ayuda a que los golpes se sanen más rápido. Estas verduras también son buenas para combatir los resfriados.
- Muchos de nosotros asociamos la vitamina C mayormente con las frutas pero muchas verduras son mejores fuentes de vitamina C que las frutas.
- ¿Que verduras cree usted que son buenas fuentes de vitamina C?

Fibra

- Algunos ejemplos son pimientos, papas y repollo
- Otras verduras también tienen fibra, que a veces se conoce como la ‘escoba de la naturaleza’ porque ayuda a ‘barrer’ la comida a través del sistema digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento.
- Todas las verduras tienen algo de fibra pero el brócoli, coles de Bruselas y el maíz son especialmente ricos en fibra.

Importancia de ofrecer verduras a una temprana edad

- Aparte de los beneficios a la salud que los niños obtienen por comer verduras, ofrecer verduras a una temprana edad ayuda a establecer los hábitos de comer saludable mas tarde en la vida.

Actividad para la casa

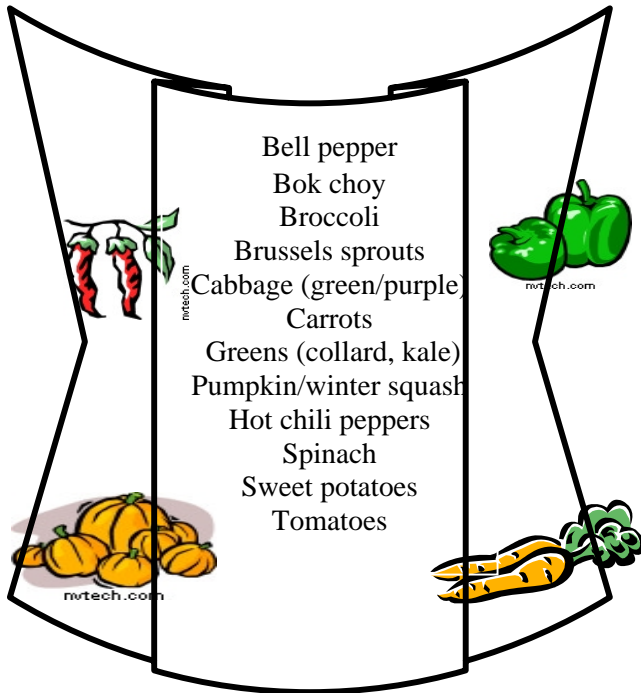
Provéale a la persona que cuida al niño una tarjeta para la casa. Mencione la importancia de ofrecer verduras porque diferentes verduras tienen diferentes beneficios.

Pregúntele a la persona que cuida al niño lo siguiente:

- ¿Cuál de las verduras superestrellas esta ofreciendo regularmente?

Dígale que circule las verduras que casi no están en la casa y que haga una meta de ofrecer 2 o más de ellas a su niño(a) antes de su próxima visita.

Vegetable Superstars



These vegetable superstars are packed with vitamins and minerals. Circle the ones you have at home. Consider trying the ones you haven't tasted before.

Vegetable Superstars



These vegetable superstars are packed with vitamins and minerals. Circle the ones you have at home. Consider trying the ones you haven't tasted before.

Vegetable Superstars



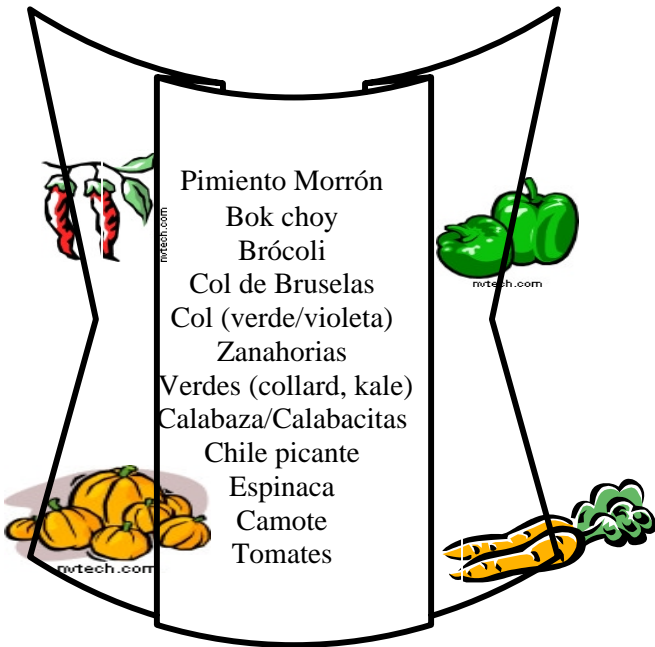
These vegetable superstars are packed with vitamins and minerals. Circle the ones you have at home. Consider trying the ones you haven't tasted before.

¿Cuales verduras superestrellas están disponibles en su casa?

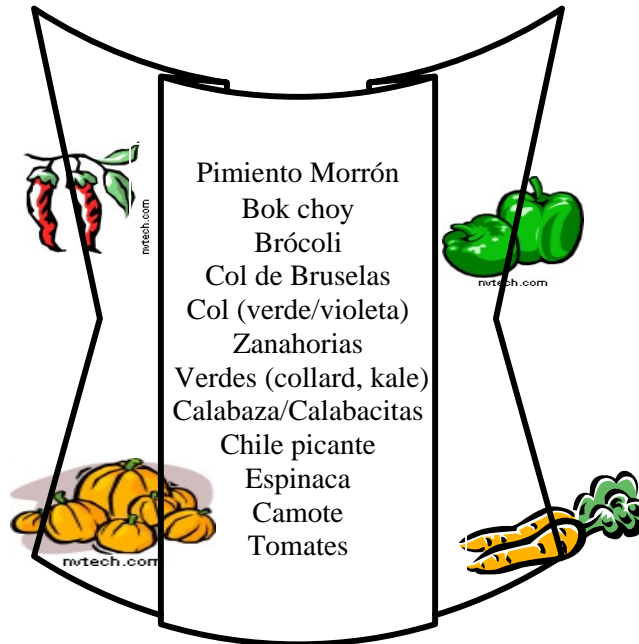
¿Cuales verduras superestrellas están disponibles en su casa?

¿Cuales verduras superestrellas están disponibles en su casa?

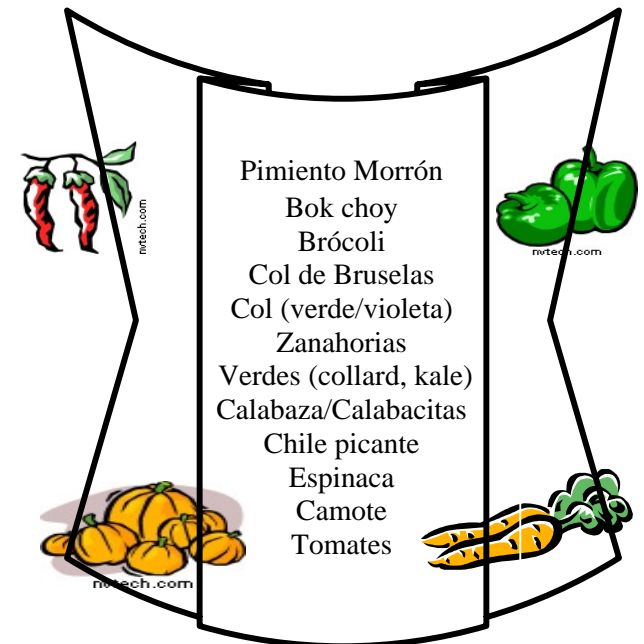
verduras superestrellas



verduras superestrellas



verduras superestrellas



Estas verduras superestrellas contienen vitaminas y minerales. Ponga un círculo en las que usted tiene en casa. Considere experimentar las que no ha probado antes.

Estas verduras superestrellas contienen vitaminas y minerales. Ponga un círculo en las que usted tiene en casa. Considere experimentar las que no ha probado antes.

Estas verduras superestrellas contienen vitaminas y minerales. Ponga un círculo en las que usted tiene en casa. Considere experimentar las que no ha probado antes.