

Picky Eaters

Stage	Precontemplation/Contemplation
Barrier	Overcoming child resistance to vegetables
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Encourage children to try vegetables offered to them• Educate caregivers about the importance of repeated offerings
Materials	<ul style="list-style-type: none">• <i>I Will Never Not Ever Eat a Tomato</i> by Lauren Child• Individual covered containers of:<ul style="list-style-type: none">• Carrot sticks (lightly cooked to soften)• Cooked peas• Cherry tomatoes• Vegetable poster• Vegetable stickers• Hand sanitizer and/or wet wipes• Name a Vegetable (take-home card)
Introduction	<p><i>Set out the containers of vegetables</i></p> <p><i>Direct attention to caregiver:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- You mentioned that (<i>child's name</i>) doesn't like vegetables.• What are some things you've tried as far as getting (<i>child's name</i>) to eat vegetables? <p><i>Commend caregiver on previous efforts and provide input as appropriate.</i></p>
Story time	<p><i>Direct attention to child, show him/her the book and say something like:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- I hear you don't like vegetables. Let's read this book and see how we can make vegetables taste better- Before we start reading everyone needs to clean their hands. You will see why later. <p><i>Give everyone a small plate for tasting and begin to read the book. Skip the pages on potato and fish sticks. As you read, show caregiver and child the pictures in the book.</i></p>

Do the following tasting activities in turn after reading about the vegetable in the book. If child refuses to taste any vegetable, don't insist, move on with the story.

Carrots:

- I think I have some orange twiglets to share. Would you like one?
- Open the container of carrots put a carrot stick on everyone's plate then take a bite of your carrot stick and say :*
- Lola was right, this tastes good, not bad at all. What do you think?

Peas:

Pick up container of peas and say:

- Lola called these are green drops from Greenland. Let's see what they taste like.
- Use a spoon to put a few peas onto everyone's plate. Pop a pea in your mouth and say something like:*
- I agree with Lola, it's quite tasty. What do you think?

Tomatoes:

Pick up cherry tomato and ask:

- Oh, what did Lola call this?
- Pass cherry tomatoes around for tasting.*

Activity

- Let's see if we can come up with a fun name for a vegetable you don't think you like or will like very much.

Ask the child to point to a vegetable on the poster, then prompt him/her to come up with a new name for the vegetable.

Ask child to draw or place a sticker of the vegetable s/he chose on the take-home card. Ask the caregiver to help the child write the new name down.

- Maybe you can find out if (*new name of vegetable*) tastes really good with this new name.

Direct attention to caregiver and encourage her to prepare the vegetable for the child. Discuss repeated offerings by saying:

- Research shows that it may take 8 or more exposures to a new food before children decide they like it. Don't get discouraged if your child doesn't like a vegetable the first couple of times you offer it.

Niños difíciles para la comida

Etapa	Precontemplación/Contemplación
Obstáculo	Vencer la resistencia del niño hacia las verduras
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Alentar a los niños a probar las verduras que se le ofrecen• Educar a la persona que cuida al niño sobre ofrecer verduras constantemente
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Libro: <i>Yo nunca me comeré un tomate</i> por Lauren Child• Envases individuales y cubiertos de:<ul style="list-style-type: none">• Palitos de zanahoria (cocidos levemente para que estén suaves)• Chícharos cocidos• Tomates tipo cherry• Afiche de verduras• Estampillas de verduras• Desinfectante de manos y/o pañitos húmedos• Nombre de la verdura s(tarjeta para la casa)
Introducción	<p><i>Coloque los envases de las verduras en el escritorio/ mesa</i></p> <p><i>Dirija su atención a la persona que cuida al niño:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Usted mencionó que a (<u>nombre del niño</u>) no le gustan las verduras.• ¿Qué cosas ha tratado de hacer para que él/ella coma verduras? <p><i>Elogie a la persona que cuida al niño por su esfuerzo y provea sugerencias según sea necesario</i></p>
Hora de cuentos	<p><i>Dirija su atención al niño y diga algo como:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Me han dicho que no te gustan las verduras. Vamos a leer este libro y veremos que podemos hacer para que las verduras sepan mejor.- Antes de que comencemos a leer todos tienen que lavarse las manos. Vas a ver porque luego. <p><i>Dele un plato pequeño a todos para probar y comience a leer el libro. Salte las páginas de palitos de papa y pescado. Mientras lee, muéstrela al niño y a la persona que lo cuida los dibujos en el libro.</i></p>

Haga las siguientes actividades en orden, luego de haber leído sobre esa verdura en el libro. Si el niño se niega a probar cualquier verdura, no insista y continúe con el cuento.

Zanahorias:

- Creo que tengo unos palitos color naranja para compartir con ustedes. ¿Quieren uno? *Abra el envase de las zanahorias y coloque un palito de zanahoria en el plato de todos, luego dele un mordisco del suyo o y diga:*
- Lola tenía razón, esto sabe rico. ¿Qué piensan ustedes?

Chícharos:

Sostenga el envase de los chícharos y diga:

- Lola le llamó a estos ‘gotas verdes de la Tierra Verde’. Vamos a ver como saben.

Use una cuchara para colocar unos cuantos chícharos en el plato de todos. Pruebe un chícharo y diga algo como:

- Estoy de acuerdo con Lola, saben muy ricos. ¿Qué piensan ustedes?

Tomates:

Sostenga un tomate tipo cherry y pregunte:

- ¿Cómo Lola le llamó a estos?

Pase los tomates tipo cherry para que todos los prueben.

Actividad para la clínica

- Vamos a ver si podemos inventarnos un nombre divertido para una verdura que no crees que te gusta mucho.

Haga que el niño elija una verdura del afiche de verduras y dígale que invente un nombre nuevo para esa verdura.


Haga que el niño dibuje o coloque una estampilla de la verdura que eligió en la tarjeta de ‘Nombra una verdura’ y dirija a la persona que lo cuida a que ayude al niño a escribir el nuevo nombre.

- Tal vez puedes investigar si (nombre de la nueva verdura) sabe mucho mejor con este juego

Dirija su atención a la persona que cuida al niño y anímela a preparar la verdura que el niño eligió y probarla con el nuevo nombre. Luego háblele sobre ofrecer verduras, diciendo:

- Estudios demuestran que puede tomar 8 intentos o más intentos de probar una comida antes de que el niño diga que le gusta. ¿Qué significa eso para usted?

Name a Vegetable


Draw vegetable or place sticker
here 

Original name _____

New name _____

Child's name _____

Name a Vegetable


Draw vegetable or place sticker
here 

Original name _____

New name _____

Child's name _____

Name a Vegetable


Draw vegetable or place sticker
here 

Original name _____

New name _____

Child's name _____

Name a Vegetable


Draw vegetable or place sticker
here 

Original name _____

New name _____

Child's name _____

Nombre de la verdura


Dibuje la verdura o coloque
una estampilla de verdura
aquí 

Nombre original _____

Nombre nuevo _____

Nombre del niño(a) _____

Nombre de la verdura


Dibuje la verdura o coloque
una estampilla de verdura
aquí 

Nombre original _____

Nombre nuevo _____

Nombre del niño(a) _____

Nombre de la verdura


Dibuje la verdura o coloque
una estampilla de verdura
aquí 

Nombre original _____

Nombre nuevo _____

Nombre del niño(a) _____

Nombre de la verdura

Dibuje la verdura o coloque
una estampilla de verdura
aquí 

Nombre original _____

Nombre nuevo _____

Nombre del niño(a) _____