

Recipe Contest

Stage	Action/Maintenance
Barrier	Lack of preparation knowledge
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Promote experimentation with a variety of vegetables• Encourage recipe sharing
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Bulletin board area• What's in Season? (take-home card)• Recipe card (take-home card)
Introduction	<ul style="list-style-type: none">- The Food Guide Pyramid recommends that we eat a variety of foods from all the major food groups including the vegetable group.- Offering children a variety of vegetables can help with meeting the recommended 3 servings of vegetables a day for children.• How do you think offering a variety of vegetables can help you continue offering (<i>child's name</i>) vegetables 3 times a day? <p><i>Offer the following suggestion if needed.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- By offering two or more different vegetables at a meal, your child could probably get up to a serving or more of vegetables at that one meal by sampling each of the different vegetables offered.• What other benefits do you think there is for children to eat a variety of vegetables?<ul style="list-style-type: none">- Different vegetables have different nutrients, so eating a variety of vegetables helps with getting a balanced diet overall.- For example, carrots are a good source of vitamin A but not a good source of vitamin C. Bell peppers and spinach are good sources of vitamin C.

Take-home activity

- I would like to invite you to participate in a recipe contest focusing on using a variety of vegetables.
- From this list of vegetables (*show list*) in season at this time, select 5 vegetables that you have never offered your child before. Write them down in the "food to offer" column. Over the next few months (before your next appointment), fill in the remaining spaces as they happen. You may use canned, frozen or fresh vegetables.

Distribute recipes as needed.

- Choose one of the new vegetables you offered and complete the recipe card information for that vegetable. Recipes should be simple, have up to 7 ingredients, and should be kid-approved by your child.
- Winning recipe entries may be posted on the bulletin board or distributed to other caregivers.

If your program has a newsletter, that may be a great way to share recipes with other caregivers and to announce the winner of the contest. You may need permission from the contestants to use their names. You could also produce a cookbook with all of the recipes and distribute it to clients.

Concurso de recetas

Etapa	Acción/Mantenimiento
Barrera	Falta de conocimiento de preparación
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Promover experimentación con una variedad de verduras• Promover el intercambio de recetas
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Área para el afiche• ¿Qué está en temporada? (tarjeta para la casa)• Recetas para verduras de la temporada
Introducción	<ul style="list-style-type: none">– La pirámide alimenticia recomienda que comamos una variedad de comidas de todos los grupos principales incluyendo el grupo de las verduras.– Ofrecerle a los niños una variedad de verduras puede ayudar a cumplir con la recomendación de 3 servicios de verduras al día para los niños.• ¿Cómo ofrecerle una variedad de verduras le ayuda a usted a seguir cumpliendo con la recomendación de 3 verduras diarias para (<i>nombre del niño</i>)?– Al ofrecerle dos o más verduras diferentes en una comida, su niño puede obtener una porción o más de verduras en esa comida probando cada una de las verduras que se le ofrecen.• ¿Qué otro beneficio usted cree que tienen los niños por comer una variedad de verduras?<ul style="list-style-type: none">– Diferentes verduras tienen diferentes nutrientes, por eso comer una variedad de ellas ayuda a tener una dieta balanceada.– Por ejemplo las zanahorias son una buena fuente de vitamina A pero no de vitamina C. Los pimientos verdes y la espinaca son buenas fuentes de vitamina C.

Actividad para la casa

- Me gustaría invitarlo a participar en una competencia de recetas enfocándose en una variedad de verduras.
- De esta lista de verduras (*muestre la lista*) que están disponibles esta temporada, seleccione 5 que nunca le ha ofrecido a su niño. Escríbalas en la columna “comida para ofrecer.” Por los próximos meses (antes de su próxima visita), llene los espacios en blanco según vayan ocurriendo los sucesos. Usted puede usar verduras enlatadas, congeladas o frescas.

Distribuya las recetas que sean necesarias.

- Elija una de las verduras nuevas que usted ofreció, y complete la información de la tarjeta de recetas para esa verdura. Las recetas deben ser simples y pueden tener hasta 7 ingredientes. Además deben estar aprobadas por los niños, por lo menos por el suyo.
- Las recetas ganadoras serán colocadas en un afiche y también se le darán a otras personas que están encargadas de niños.

Si su clínica tiene una revista de noticias, esta sería un buen medio para compartir la receta con otras personas que tienen niños y para anunciar el ganador(a) del concurso con el permiso de los participantes. También puede optar por producir un libro de cocina con todas las recetas que fueron sometidas al concurso y distribuirlo a los clientes.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

What's in Season?

<i>Fall-Winter</i>	<i>Spring-Summer</i>
Asparagus	Asparagus
Broccoli	Beans, snap
Brussels sprouts	Beets
Cabbage	Cabbage
Carrots	Celery
Cauliflower	Corn
Celery	Cucumber
Greens	Eggplant
Lettuce	Greens
Mushrooms	Kohlrabi
Onions	Lettuce
Parsnips	Lima beans
Peas, green	Mushrooms
Potatoes	Okra
Pumpkin	Onions
Rutabaga	Peas
Spinach	Bell peppers
Squash (winter)	Potatoes
Sweet potatoes	Radishes
Turnips	Squash (summer)
	Tomatoes

Chart your "new vegetable" offerings here.

Vegetable	Date	How (snack or meal)

What's in Season?

<i>Fall-Winter</i>	<i>Spring-Summer</i>
Asparagus	Asparagus
Broccoli	Beans, snap
Brussels sprouts	Beets
Cabbage	Cabbage
Carrots	Celery
Cauliflower	Corn
Celery	Cucumber
Greens	Eggplant
Lettuce	Greens
Mushrooms	Kohlrabi
Onions	Lettuce
Parsnips	Lima beans
Peas, green	Mushrooms
Potatoes	Okra
Pumpkin	Onions
Rutabaga	Peas
Spinach	Bell peppers
Squash (winter)	Potatoes
Sweet potatoes	Radishes
Turnips	Squash (summer)
	Tomatoes

Chart your "new vegetable" offerings here.

Vegetable	Date	How (snack or meal)

What's in Season?

<i>Fall-Winter</i>	<i>Spring-Summer</i>
Asparagus	Asparagus
Broccoli	Beans, snap
Brussels sprouts	Beets
Cabbage	Cabbage
Carrots	Celery
Cauliflower	Corn
Celery	Cucumber
Greens	Eggplant
Lettuce	Greens
Mushrooms	Kohlrabi
Onions	Lettuce
Parsnips	Lima beans
Peas, green	Mushrooms
Potatoes	Okra
Pumpkin	Onions
Rutabaga	Peas
Spinach	Bell peppers
Squash (winter)	Potatoes
Sweet potatoes	Radishes
Turnips	Squash (summer)
	Tomatoes

Chart your "new vegetable" offerings here.

Vegetable	Date	How (snack or meal)

¿Qué está en temporada?

Otoño-Invierno	Primavera-Verano
Espárragos	Espárragos
Brócoli	Vainitas
Col de Bruselas	Remolacha
Col	Col
Zanahorias	Apio
Coliflor	Maíz
Apio	Pepino
Hojas verdes	Berenjena
Lechuga	Verdes
Champiñones	Kohlrabi
Cebolla	Lechuga
Chirivía	Frijoles lima
Chícharos	Champiñones
Papas	Okra
Calabaza	Cebolla
Rutabaga	Chícharos
Espinaca	Pimiento morrón
Calabacitas	Papas
Camote	Rábanos
Nabos	Calabacitas (verano)
	Tomates

Marque aquí cuando ofrece una “nueva verdura.”

Verdura	Fecha	Manera (merienda/almuerzo/cena)

¿Qué está en temporada?

Otoño-Invierno	Primavera-Verano
Espárragos	Espárragos
Brócoli	Vainitas
Col de Bruselas	Remolacha
Col	Col
Zanahorias	Apio
Coliflor	Maíz
Apio	Pepino
Hojas verdes	Berenjena
Lechuga	Verdes
Champiñones	Kohlrabi
Cebolla	Lechuga
Chirivía	Frijoles lima
Chícharos	Champiñones
Papas	Okra
Calabaza	Cebolla
Rutabaga	Chícharos
Espinaca	Pimiento morrón
Calabacitas	Papas
Camote	Rábanos
Nabos	Calabacitas (verano)
	Tomates

Marque aquí cuando ofrece una “nueva verdura.”

Verdura	Fecha	Manera (merienda/almuerzo/cena)

¿Qué está en temporada?

Otoño-Invierno	Primavera-Verano
Espárragos	Espárragos
Brócoli	Vainitas
Col de Bruselas	Remolacha
Col	Col
Zanahorias	Apio
Coliflor	Maíz
Apio	Pepino
Hojas verdes	Berenjena
Lechuga	Verdes
Champiñones	Kohlrabi
Cebolla	Lechuga
Chirivía	Frijoles lima
Chícharos	Champiñones
Papas	Okra
Calabaza	Cebolla
Rutabaga	Chícharos
Espinaca	Pimiento morrón
Calabacitas	Papas
Camote	Rábanos
Nabos	Calabacitas (verano)
	Tomates

Marque aquí cuando ofrece una “nueva verdura.”

Verdura	Fecha	Manera (merienda/almuerzo/cena)

Recipe name _____

Entry by _____

Ingredients

Directions

Number of servings _____

Recipe name _____

Entry by _____

Ingredients

Directions

Number of servings _____

Recipe name _____

Entry by _____

Ingredients

Number of servings _____

Recipe name _____

Entry by _____

Ingredients

Number of servings _____

Nombre de la receta _____

Por _____

Ingredientes

Instrucciones

Número de servicios _____

Nombre de la receta _____

Por _____

Ingredientes

Instrucciones

Número de servicios _____

Nombre de la receta _____

Por _____

Ingredientes

Número de servicios _____

Nombre de la receta _____

Por _____

Ingredientes

Número de servicios _____