

Thanksgiving

Stage Action/Maintenance

Barrier General education

Objective • Discuss ways to include vegetables in the Thanksgiving meal

Materials • Dot-to-dot child activity sheet
• Color pencils or crayons
• Recipe cards

Lesson *Offer the child the activity sheet to complete and color. Talk briefly about the foods on the sheet. Turn attention to caregiver.*

- You are already offering (*child's name*) vegetables at least 3 times a day. That is really great! As Thanksgiving approaches, it might be difficult to keep this up with all the other special holiday foods. How do you plan to offer (*child's name*) veggies at least three times a day during Thanksgiving and the holiday season in general?

Allow to respond and comment as appropriate.

- I think it's going to be important to make veggies equally, if not, more appealing than other holiday foods. Do have any ideas on how to make this happen?

Listen to caregiver's responses and comment as appropriate. Offer the following suggestions as needed.

- Children like being involved and food preparation is no exception. Have (*child's name*) help choose and prepare veggies.
- Be creative with veggies and dip trays. Ask (*child's name*) to help make a tray with veggies arranged as a face or trees.
- Instead of regular potato chips, serve some baked sweet potato chips as a healthier snack or side dish.

- What vegetables do you typically have at your family's Thanksgiving meal?

Comment as appropriate on caregiver's response.

- How could you offer more veggies or even different veggies at the Thanksgiving meal this year?

Add the following suggestions if needed.

- Even if you don't prepare the holiday meal, this year you could offer to bring a veggie side dish and try a new recipe.
- Have you ever thought about adding carrots and corn to mashed potatoes?
 - You can also add veggies, like zucchini, mushrooms, and even broccoli to dressing (stuffing) recipes.
 - Try to have one or two dishes with (*child's name*) favorite veggies at the meal even if those are not veggies that you would traditionally serve for Thanksgiving.
 - Leftovers are usually a given during the Thanksgiving season. Is that true in your home?
 - What possibilities can you think of for adding veggies to leftover meals that (*child's name*) shares in?

Allow caregiver to respond then give additional suggestions if needed.

Take-home activity

- Moms are always looking for new recipes that their kids would like. I would like you and (*child's name*) to create a recipe using something that is leftover from the Thanksgiving meal and "beefing" it up with vegetables. When you come up with something, share it with us and we will share it with other moms that come here —with your permission, of course.

Offer recipe cards.

El día de Acción de Gracias

Etapa	Acción/Mantenimiento (A/M)
Obstáculo	Educación general
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Discutir maneras de incluir verduras en la cena del día de Acción de Gracias
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Actividad de conectar los puntos para los niños• Lápices de colores/ crayolas• Recetas
Actividad para el niño	<p><i>Ofrézcale al niño(a) una hoja de la actividad de conectar los puntos y pase unos minutos hablándole sobre las verduras que aparecen en la hoja de colorear. Dirija su atención a la persona que cuida al niño(a)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ya usted le está ofreciendo verduras a (nombre del niño (a)) por lo menos tres veces al día. Eso es muy bueno. Como el día de Acción de Gracias se está acercando, puede ser difícil continuar esto ya que hay otras comida especiales en la mesa. ¿Cómo planea ofrecerle verduras a (nombre del niño (a)) por lo menos tres veces al día durante la época del día de Acción de Gracias? <p><i>Dele tiempo a que responda y comente según sea apropiado.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Como van a haber comidas especiales en la mesa, los platillos de verduras deben ser muy llamativos para que llamen la atención. ¿Puede pensar en maneras para que (nombre del niño (a)) se interese en las verduras durante la época de Acción de Gracias? <p><i>Escuche, comente según sea apropiado y ofrezca las siguientes sugerencias según sean necesarias.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- A los niños les gusta involucrarse en muchas actividades y la preparación de alimentos no es una excepción. Usted puede hacer que (<i>nombre del niño(a)</i>) ayude a elegir y preparar las verduras.

- Sea creativa con las bandejas de verduras y aderezos. Haga que (*nombre del niño(a)*) ayude a preparar una bandeja con verduras acomodadas en forma de caras o árboles.

- ¿Normalmente, qué verduras usted ofrece en la cena de Acción de Gracias?

Comente según sea apropiado a las respuestas de la persona que cuida al niño. Añada las siguientes sugerencias si es necesario.

- Aunque usted no prepare la cena del día de Acción de Gracias, este año puede ofrecerse a traer un platillo de verduras o intentar una nueva receta nueva.
- ¿Alguna vez ha pensado en añadirle zanahorias o maíz al puré de papas?
- También puede añadir verduras como camote, champiñones y brócoli a recetas con aderezos.
- Trate de tener uno o dos platos con las verduras favoritas de (*nombre del niño (a)*) aunque no sea “tradicional o típica” para la cena del día de Acción de Gracias.
- Muchas veces sobra comida en la época del día de Acción de Gracias. ¿Esto pasa en su casa?
- ¿De qué manera piensa que puede añadir verduras a los sobrantes de comida, de la que (*nombre del niño(a)*) come?

Dele tiempo a que responda y añada sugerencias adicionales si es necesario.

Actividad para la casa

- Las madres siempre están buscando nuevas recetas que les gusten a sus niños (as). Me gustaría que usted y (*nombre del niño(a)*) preparen una receta usando algo que haya sobrado de la cena del día de Acción de Gracias y añadiéndole verduras. Si se le ocurre una receta muy buena, compártala con nosotros y la compartiremos con otras madres que vengan-con su permiso por supuesto.

Ofrezca las tarjetas de recetas.



COWBOY MASHED POTATOES

2 pounds potatoes (any type)
 1 (12 ounce) package baby carrots
 4 cloves garlic
 1 (10 ounce) package frozen corn, thawed
 ¼ cup butter or margarine
 ½ cup shredded cheddar cheese
 salt and pepper to taste

Makes 10 servings

1. Peel potatoes and place in a large pot with the carrots and garlic cloves. Cover with water, and bring to a boil over high heat. Cook 15 to 20 minutes, or until potatoes are tender. Drain water from pot.
2. Heat corn in microwave (2 minutes).
3. Stir corn and butter into potato mixture.
4. Mash with a potato masher until butter is melted and potatoes have reached desired consistency.
5. Mix in cheese, salt, and pepper. Serve hot.



COWBOY MASHED POTATOES

2 pounds potatoes (any type)
 1 (12 ounce) package baby carrots
 4 cloves garlic
 1 (10 ounce) package frozen corn, thawed
 ¼ cup butter or margarine
 ½ cup shredded cheddar cheese
 salt and pepper to taste

Makes 10 servings

1. Peel potatoes and place in a large pot with the carrots and garlic cloves. Cover with water, and bring to a boil over high heat. Cook 15 to 20 minutes, or until potatoes are tender. Drain water from pot.
2. Heat corn in microwave (2 minutes).
3. Stir corn and butter into potato mixture.
4. Mash with a potato masher until butter is melted and potatoes have reached desired consistency.
5. Mix in cheese, salt, and pepper. Serve hot.



COWBOY MASHED POTATOES

2 pounds potatoes (any type)
 1 (12 ounce) package baby carrots
 4 cloves garlic
 1 (10 ounce) package frozen corn, thawed
 ¼ cup butter or margarine
 ½ cup shredded cheddar cheese
 salt and pepper to taste

Makes 10 servings

1. Peel potatoes and place in a large pot with the carrots and garlic cloves. Cover with water, and bring to a boil over high heat. Cook 15 to 20 minutes, or until potatoes are tender. Drain water from pot.
2. Heat corn in microwave (2 minutes).
3. Stir corn and butter into potato mixture.
4. Mash with a potato masher until butter is melted and potatoes have reached desired consistency.
5. Mix in cheese, salt, and pepper. Serve hot.



COWBOY MASHED POTATOES

2 pounds potatoes (any type)
 1 (12 ounce) package baby carrots
 4 cloves garlic
 1 (10 ounce) package frozen corn, thawed
 ¼ cup butter or margarine
 ½ cup shredded cheddar cheese
 salt and pepper to taste

Makes 10 servings

1. Peel potatoes and place in a large pot with the carrots and garlic cloves. Cover with water, and bring to a boil over high heat. Cook 15 to 20 minutes, or until potatoes are tender. Drain water from pot.
2. Heat corn in microwave (2 minutes).
3. Stir corn and butter into potato mixture.
4. Mash with a potato masher until butter is melted and potatoes have reached desired consistency.
5. Mix in cheese, salt, and pepper. Serve hot.



PAPAS AL ESTILO VAQUERO

2 libras de papas (cualquier tipo)
 1 (12 onzas) paquete de
 zanahorias “bebes”
 4 dientes de ajo
 1 (10 onzas) paquete de maíz
 congelado (descongelado)
 ¼ taza de mantequilla o margarina
 ½ taza de queso cheddar (rallado)
 sal y pimienta a gusto

Rinde 10 porciones

1. Pele las papas y colóquelas en una olla grande con las Zanahorias y los dientes de ajo. Cubra con agua y déjelas hervir (a fuego alto). Cocine de 15 a 20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Escorra el agua.
2. Caliente el maíz en el microondas (2 minutos).
3. Añada el maíz y la mantequilla o margarina a las papas.
4. Maje las papas hasta que la mantequilla o margarina se derrita y las papas hayan adquirido la consistencia deseada.
5. Añada el queso, sal y pimienta. Sirva caliente.



PAPAS AL ESTILO VAQUERO

2 libras de papas (cualquier tipo)
 1 (12 onzas) paquete de
 zanahorias “bebes”
 4 dientes de ajo
 1 (10 onzas) paquete de maíz
 congelado (descongelado)
 ¼ taza de mantequilla o
 margarina
 ½ taza de queso cheddar (rallado)
 sal y pimienta a gusto

Rinde 10 porciones

1. Pele las papas y colóquelas en una olla grande con las Zanahorias y los dientes de ajo. Cubra con agua y déjelas hervir (a fuego alto). Cocine de 15 a 20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Escorra el agua.
2. Caliente el maíz en el microondas (2 minutos).
3. Añada el maíz y la mantequilla o margarina a las papas.
4. Maje las papas hasta que la mantequilla o margarina se derrita y las papas hayan adquirido la consistencia deseada.
5. Añada el queso, sal y pimienta. Sirva caliente.



PAPAS AL ESTILO VAQUERO

2 libras de papas (cualquier tipo)
 1 (12 onzas) paquete de
 zanahorias “bebes”
 4 dientes de ajo
 1 (10 onzas) paquete de maíz
 congelado (descongelado)
 ¼ taza de mantequilla o margarina
 ½ taza de queso cheddar (rallado)
 sal y pimienta a gusto

Rinde 10 porciones

1. Pele las papas y colóquelas en una olla grande con las Zanahorias y los dientes de ajo. Cubra con agua y déjelas hervir (a fuego alto). Cocine de 15 a 20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Escorra el agua.
2. Caliente el maíz en el microondas (2 minutos).
3. Añada el maíz y la mantequilla o margarina a las papas.
4. Maje las papas hasta que la mantequilla o margarina se derrita y las papas hayan adquirido la consistencia deseada.
5. Añada el queso, sal y pimienta. Sirva caliente.



PAPAS AL ESTILO VAQUERO

2 libras de papas (cualquier tipo)
 1 (12 onzas) paquete de
 zanahorias “bebes”
 4 dientes de ajo
 1 (10 onzas) paquete de maíz
 congelado (descongelado)
 ¼ taza de mantequilla o
 margarina
 ½ taza de queso cheddar (rallado)
 sal y pimienta a gusto

Rinde 10 porciones

1. Pele las papas y colóquelas en una olla grande con las Zanahorias y los dientes de ajo. Cubra con agua y déjelas hervir (a fuego alto). Cocine de 15 a 20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Escorra el agua.
2. Caliente el maíz en el microondas (2 minutos).
3. Añada el maíz y la mantequilla o margarina a las papas.
4. Maje las papas hasta que la mantequilla o margarina se derrita y las papas hayan adquirido la consistencia deseada.
5. Añada el queso, sal y pimienta. Sirva caliente.



SWEET POTATO FRIES

Nonstick cooking spray
4 small sweet potatoes (~1lb.)
1 Tbsp. butter or margarine,
melted
¼ tsp. salt or seasoned salt
Dash ground cinnamon or
nutmeg

1. Spray a 15 x 10 x 1-inch baking pan with cooking spray.
2. Scrub potatoes; cut lengthwise into quarters, then cut each quarter into 2 wedges. Arrange potatoes in a single layer in pan.
3. Combine butter or margarine, salt, and nutmeg. Brush onto potatoes.
4. Bake in a 450° F oven for 20 minutes or until brown and tender.

Makes 4 servings



SWEET POTATO FRIES

Nonstick spray coating
4 small sweet potatoes (~1lb.)
1 Tbsp. butter or margarine,
melted
¼ tsp. salt or seasoned salt
Dash ground cinnamon or
nutmeg

1. Spray a 15 x 10 x 1-inch baking pan with cooking spray.
2. Scrub potatoes; cut lengthwise into quarters, then cut each quarter into 2 wedges. Arrange potatoes in a single layer in pan.
3. Combine butter or margarine, salt, and nutmeg. Brush onto potatoes.
4. Bake in a 450° F oven for 20 minutes or until brown and tender.

Makes 4 servings



SWEET POTATO FRIES

Nonstick cooking spray
4 small sweet potatoes (~1lb.)
1 Tbsp. butter or margarine,
melted
¼ tsp. salt or seasoned salt
Dash ground cinnamon or
nutmeg

1. Spray a 15 x 10 x 1-inch baking pan with cooking spray.
2. Scrub potatoes; cut lengthwise into quarters, then cut each quarter into 2 wedges. Arrange potatoes in a single layer in pan.
3. Combine butter or margarine, salt, and nutmeg. Brush onto potatoes.
4. Bake in a 450° F oven for 20 minutes or until brown and tender.

Makes 4 servings



SWEET POTATO FRIES

Nonstick spray coating
4 small sweet potatoes (~ 1lb.)
1 Tbsp. butter or margarine,
melted
¼ tsp. salt or seasoned salt
Dash ground cinnamon or
nutmeg

1. Spray a 15 x 10 x 1-inch baking pan with cooking spray.
2. Scrub potatoes; cut lengthwise into quarters, then cut each quarter into 2 wedges. Arrange potatoes in a single layer in pan.
3. Combine butter or margarine, salt, and nutmeg. Brush onto potatoes.
4. Bake in a 450° F oven for 20 minutes or until brown and tender.

Makes 4 servings



BATATAS FRITAS

Spray nonstick

4 batatas pequeñas (~1lb.)

1 cucharada de mantequilla o
margarina derretida

¼ cucharadita de sal o de sal
sazonada

Pizca de canela en polvo o
de nuez moscada

1. Rocíe el spray en un molde para hornear de 15 x 10 x 1- pulgadas.
2. Lave las batatas, y corte a lo largo en cuatro pedazos, luego corte cada pedazo en dos rodajas. Coloque las batatas en el molde (en una sola capa).
3. Combine la mantequilla o margarina, sal y nuez moscada. Écheselo por encima a las batatas.
4. Hornee a 450° F por 20 minutos o hasta que las batatas estén color marrón y tiernas.

Rinde 4 porciones



BATATAS FRITAS

Spray nonstick

4 batatas pequeñas (~1lb.)

1 cucharada de mantequilla o
margarina derretida

¼ cucharadita de sal o de sal
sazonada

Pizca de canela en polvo o
de nuez moscada

1. Rocíe el spray en un molde para hornear de 15 x 10 x 1- pulgadas.
2. Lave las batatas, y corte a lo largo en cuatro pedazos, luego corte cada pedazo en dos rodajas. Coloque las batatas en el molde (en una sola capa).
3. Combine la mantequilla o margarina, sal y nuez moscada. Écheselo por encima a las batatas.
4. Hornee a 450° F por 20 minutos o hasta que las batatas estén color marrón y tiernas.

Rinde 4 porciones



BATATAS FRITAS

Spray nonstick

4 batatas pequeñas (~1lb.)

1 cucharada de mantequilla o
margarina derretida

¼ cucharadita de sal o de sal
sazonada

Pizca de canela en polvo o
de nuez moscada

1. Rocíe el spray en un molde para hornear de 15 x 10 x 1- pulgadas.
2. Lave las batatas, y corte a lo largo en cuatro pedazos, luego corte cada pedazo en dos rodajas. Coloque las batatas en el molde (en una sola capa).
3. Combine la mantequilla o margarina, sal y nuez moscada. Écheselo por encima a las batatas.
4. Hornee a 450° F por 20 minutos o hasta que las batatas estén color marrón y tiernas.

Rinde 4 porciones



BATATAS FRITAS

Spray nonstick

4 batatas pequeñas (~1lb.)

1 cucharada de mantequilla o
margarina derretida

¼ cucharadita de sal o de sal
sazonada

Pizca de canela en polvo o
de nuez moscada

1. Rocíe el spray en un molde para hornear de 15 x 10 x 1- pulgadas.
2. Lave las batatas, y corte a lo largo en cuatro pedazos, luego corte cada pedazo en dos rodajas. Coloque las batatas en el molde (en una sola capa).
3. Combine la mantequilla o margarina, sal y nuez moscada. Écheselo por encima a las batatas.
4. Hornee a 450° F por 20 minutos o hasta que las batatas estén color marrón y tiernas.

Rinde 4 porciones