

Vegetable Snacks

Stage	Preparation
Barrier	General education
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Encourage offering vegetable snacks to children
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Food Guide Pyramid for Young Children• Vegetable stickers or tattoos (optional)• Tips for Veggie Snacks (take-home card)• Ingredients for snack activity:<ul style="list-style-type: none">- Celery, washed and cut (about 5 inches long)- Peanut butter- Plastic knife- Paper napkin or small paper plate
Introduction	<ul style="list-style-type: none">- Today I would like to spend some time talking about snacks for children.- Including some vegetable snacks for (<i>child's name</i>) is probably going to be something for you to think about since you intend to start offering (<i>child's name</i>) vegetables at least 3 times a day in the near future.• Presently, what foods does (<i>child's name</i>) typically eat for snacks? <p><i>Commend the caregiver on good snack choices such as fruits, crackers, etc. Use food guide pyramid to remind caregivers that cakes, cookies, soda, etc. should be eaten only occasionally.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• How can you make the most of (<i>child's name</i>) snack times to help you with your intention to offer vegetables 3 times a day? <p><i>Allow caregiver to respond, then go over the snack tips on the take-home card as needed.</i></p>

Clinic activity *Direct conversation to the child and say that now we are going to make a snack with celery and peanut butter.*

Spread (thinly) peanut butter in u-shaped part of the celery, take bite and make appropriate sounds that it's delicious. Then, give the caregiver and child a piece of celery to taste.

After the child has tasted the snack, reward him/her with a vegetable sticker or tattoo.

Take-home activity *Help caregiver to set a vegetable snack goal for her child before the next visit and to write the goal on the take-home card.*

*-Example of a goal: I will offer (*child's name*) carrot sticks as a mid-morning snack on Mondays.*

Caution the caregiver that fresh vegetables pose a choking hazard for young children. Advise to steam or microwave carrot sticks and other fresh vegetables to soften them before offering as snacks to young children.

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

Meriendas de verduras

Etapa	Preparación
Obstáculo	Educación general
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Ofrecer más verduras mediante meriendas
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Pirámide alimenticia para niños pequeños• Estampillas y tatuajes de verduras• Consejos para incluir verduras en las meriendas (tarjeta para la casa)• Ingredientes para actividad de merienda:<ul style="list-style-type: none">- Apio, lavado y picado (pedacitos como de 5 pulgadas)- Crema de cacahuete- Cuchillo plástico- Servilleta de papel o plato desechable pequeño
Introducción	<ul style="list-style-type: none">- Hoy quiero hablarle de meriendas para sus niños.- Tratar de incluir algunas meriendas de verduras para (<i>nombre del niño</i>) es probablemente algo en lo cual usted puede pensar, ya que usted planea empezar a ofrecerle a (<i>nombre del niño</i>) verduras por los menos 3 veces al día.• ¿Qué comidas come (<i>nombre del niño</i>) en las meriendas? <p><i>Confirme las buenas selecciones de meriendas como frutas, galletas, etc. Use la pirámide alimenticia para niños para recordarle a la persona que los cuida que los pasteles, galletas dulces y soda deben comerse solamente en ocasiones.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo puedes aprovechar las meriendas para incluir 3 servicios de verduras al día? <p><i>Luego que de algunos ejemplos, repase los consejos de meriendas con él / ella.</i></p>

Actividad para la clínica

Dirija la conversación al niño y diga, ahora vamos a hacer una merienda con apio y mantequilla de cacahuete.

Ponga mantequilla de cacahuete en la parte en forma de u del apio, pruébalo y demuestre que esta delicioso. Luego déle un pedazo al niño y a la persona que lo cuida para que lo prueben.

Luego de probar déle una estampilla de verduras.

Actividad para la casa

Ayude a la persona que cuida al niño a determinar como objetivo una merienda de verduras antes de la próxima visita y a escribirla en la tarjeta que lleva a casa.

- Ejemplo: los lunes ofreceré a (nombre del niño) palitos de zanahoria como merienda de media mañana.

Advierta a la persona que cuida al niño que las verduras frescas pueden suponer riesgo de asfixia para los niños. Aconseje cocinar al vapor o en microondas los palitos de zanahorias y verduras similares antes de ofrecerlas al niño como merienda.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Tips for Veggie Snacks

- ◆ Plan snacks as part of each day's menu.
- ◆ Offer snacks at regular times such as mid-morning and mid-afternoon.
- ◆ When shopping, let children help out pick out vegetables they would like for snacks
- ◆ Keep a vegetable "snack box" in the refrigerator filled with individual portions of baby carrots, carrot or celery sticks, cucumber slices and other vegetables. Have low-fat dip or salad dressing on hand for dipping veggie snacks.
- ◆ Tip: Steam fresh veggies lightly to soften before serving. Young children can choke on fresh veggies.
- ◆ Add cut up vegetables to left-over pizza or make mini pizzas. Spread English muffin halves with tomato sauce then top with veggies and cheese. Bake and serve.

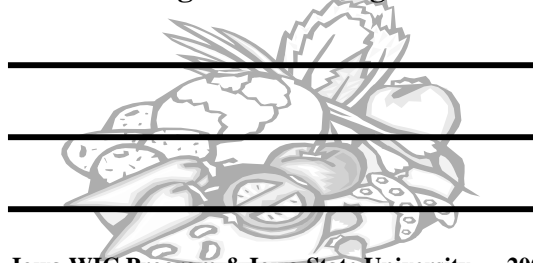
Tips for Veggie Snacks

- ◆ Plan snacks as part of each day's menu
- ◆ Offer snacks at regular times such as mid-morning and mid-afternoon.
- ◆ When shopping, let children help out pick out vegetables they would like for snacks
- ◆ Keep a vegetable "snack box" in the refrigerator filled with individual portions of baby carrots, carrot or celery sticks, cucumber slices and other vegetables. Have low-fat dip or salad dressing on hand for dipping veggie snacks.
- ◆ Tip: Steam fresh veggies lightly to soften before serving. Young children can choke on fresh veggies.
- ◆ Add cut up vegetables to left-over pizza or make mini pizzas. Spread English muffin halves with tomato sauce then top with veggies and cheese. Bake and serve.

Tips for Veggie Snacks

- ◆ Plan snacks as part of each day's menu
- ◆ Offer snacks at regular times such as mid-morning and mid-afternoon.
- ◆ When shopping, let children help out pick out vegetables they would like for snacks
- ◆ Keep a vegetable "snack box" in the refrigerator filled with individual portions of baby carrots, carrot or celery sticks, cucumber slices and other vegetables. Have low-fat dip or salad dressing on hand for dipping veggie snacks.
- ◆ Tip: Steam fresh veggies lightly to soften before serving. Young children can choke on fresh veggies.
- ◆ Add cut up vegetables to left-over pizza or make mini pizzas. Spread English muffin halves with tomato sauce then top with veggies and cheese. Bake and serve.

Vegetable snack goal



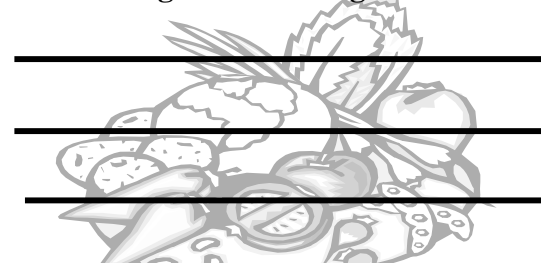
Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Vegetable snack goal



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

Vegetable snack goal



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

Consejos para incluir verduras en las meriendas

- ◆ Planifique las meriendas como parte del menú de cada día.
- ◆ Ofrezca meriendas a horas regulares, tales como al medio día y a la media tarde.
- ◆ Cuando haga compras, deje que los niños le ayuden a escoger las verduras que quieren para sus meriendas.
- ◆ Mantenga una “caja de meriendas” de verduras en el refrigerador y llénela de porciones individuales de zanahorias bebés, palitos de zanahoria y apio, rodajas de pepino y otras verduras. Tenga el aderezo o salsa favorita disponible para servir junto con las verduras.
- ◆ Advertencia: Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras frescas- cocine las verduras frescas levemente para suavizarlas antes de servir las.
- ◆ Añada verduras picadas a los sobrantes de pizza para servir como merienda o haga pizzas mini con muffins, colocando salsa de tomate, verduras, peperoni o jamón y queso. Cocine y sirva.

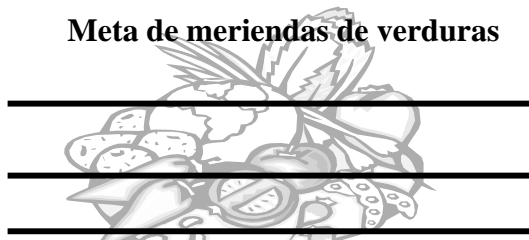
Meta de meriendas de verduras



Consejos para incluir verduras en las meriendas

- ◆ Planifique las meriendas como parte del menú de cada día.
- ◆ Ofrezca meriendas a horas regulares, tales como al medio día y a la media tarde.
- ◆ Cuando haga compras, deje que los niños le ayuden a escoger las verduras que quieren para sus meriendas.
- ◆ Mantenga una “caja de meriendas” de verduras en el refrigerador y llénela de porciones individuales de zanahorias bebés, palitos de zanahoria y apio, rodajas de pepino y otras verduras. Tenga el aderezo o salsa favorita disponible para servir junto con las verduras.
- ◆ Advertencia: Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras frescas- cocine las verduras frescas levemente para suavizarlas antes de servir las.
- ◆ Añada verduras picadas a los sobrantes de pizza para servir como merienda o haga pizzas mini con muffins, colocando salsa de tomate, verduras, peperoni o jamón y queso. Cocine y sirva.

Meta de meriendas de verduras



Consejos para incluir verduras en las meriendas

- ◆ Planifique las meriendas como parte del menú de cada día.
- ◆ Ofrezca meriendas a horas regulares, tales como al medio día y a la media tarde.
- ◆ Cuando haga compras, deje que los niños le ayuden a escoger las verduras que quieren para sus meriendas.
- ◆ Mantenga una “caja de meriendas” de verduras en el refrigerador y llénela de porciones individuales de zanahorias bebés, palitos de zanahoria y apio, rodajas de pepino y otras verduras. Tenga el aderezo o salsa favorita disponible para servir junto con las verduras.
- ◆ Advertencia: Los niños pequeños se pueden ahogar con las verduras frescas- cocine las verduras frescas levemente para suavizarlas antes de servir las.
- ◆ Añada verduras picadas a los sobrantes de pizza para servir como merienda o haga pizzas mini con muffins, colocando salsa de tomate, verduras, peperoni o jamón y queso. Cocine y sirva.

Meta de meriendas de verduras

