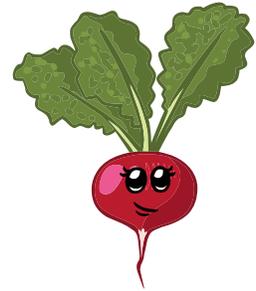


## Las 5 Mejores Maneras Para Conseguir Que Los Niños Coman Más Vegetales

Corte los vegetales de diferentes colores en diferentes formas y deje que los niños jueguen un poco. Deje que hagan algunas divertidas obras de arte con sus vegetales. Luego ofrézcales algunas salsas diferentes para que puedan saborear sus obras de arte. ¡Inculque un poco de tiempo de diversión con los vegetales!



Pídeles a sus niños que participen en algunas de las decisiones sobre los vegetales. Permítales elegir cuál vegetal incluir en las comidas y discutir cuáles son las diferentes formas de agregar ese vegetal a la comida. Los niños se interesan más cuando han tomado parte en las decisiones.



Sea creativo y agregue más vegetales picados en trozos pequeños a las sopas, guisos y salsas. Usted puede agregarlos incluso a las hamburguesas. Puede sonar un poco astuto, pero a veces hay que ayudar a los niños a ver lo deliciosos que son los vegetales en diferentes comidas.

Pídale a su niño que plante un vegetal y que se ocupe de él. Que lo trate como una "mascota" muy especial que necesita tiempo, atención y cuidado. Los niños estarán más interesados en probar un vegetal que ellos mismos han alimentado y contribuido a su cosecha.



Muchos vegetales pueden comerse crudos. Los niños son muy sospechosos de los olores y texturas. Mire a ver qué tipo de vegetales les atraen más: suaves, crujientes o lisos? Haga un juego de degustación con toda la familia.

