

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

OMB Declaración de Obligación: Según la Ley de Reducción de Trabajo Administrativo de 1995 (The Paperwork Reduction Act of 1995), ninguna persona tiene la obligación de responder a un cuestionario para recaudar información a menos que éste lleve un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB, por sus siglas en inglés). El número de control OMB válido para este cuestionario es 0584-0524. Se estima que el tiempo promedio necesario para completar este cuestionario es de 35 minutos para el encuestador, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones y completar la información.

Attachment D3: Message Handout – Fruit/Vegetable/Availability/Accessibility Messages and Supporting Content with Mothers of Elementary Age Children (6-10 years)

FV-E1.



Permita que sus hijos escojan frutas y verduras.

Ayúdelos a escoger las frutas y verduras en el supermercado.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

Attachment D3: Message Handout – Fruit/Vegetable/Availability/Accessibility Messages and Supporting Content

FV-E2.



Cuando llegan a casa con hambre, tenga frutas y verduras listas para comer.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

FV-E3.

¿Quiere que sus hijos tengan bocadillos saludables? Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.

FV-E1a.
Consejos útiles



P. ¿Cómo puedo lograr que mi hijo me ayude a elegir las frutas y las verduras?

A. Intente algunas de estas ideas:

Antes de ir al mercado, revisen juntos el folleto de ofertas del mercado. Pídeles que escojan las frutas y verduras que van a comprar.

Utilice juegos acerca de frutas y verduras para que los niños se emocionen al seleccionarlas en el supermercado.



Por ejemplo: Motive a su hijo a que descubra cuantos colores puede incluir en las opciones de frutas y verduras.

Diferentes colores contienen distintos nutrientes. Una mezcla de colores les brinda las diferentes vitaminas y minerales que necesitan para mantenerse sanos.

- Anime a su hijo a elegir entre varios tipos de frutas y verduras – enlatadas, congeladas y frescas. Todas ellas contienen importantes vitaminas y minerales. Además, las comidas enlatadas y congeladas duran más tiempo. Compre

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

verduras enlatadas sin sal agregada y frutas enlatadas sin azúcar agregada o envasadas en 100% jugo de frutas.

- Pida a sus niños que elijan una fruta o una verdura como bocadillo o postre.

FV-E2a.



Relato de una mamá:

Bocadillos saludables para niños hambrientos:

“Tengo hambre.” Esto es lo primero que dicen mis hijos al cruzar la puerta. Necesito tener algo para alimentarlos—y rápido. A veces van a la cocina a buscar sus propios bocadillos. Me he dado cuenta que cuando pongo frutas y verduras en un lugar donde mis niños las puedan ver, se las comen. Ahora tengo verduras cortadas en un estante bajo del refrigerador y un plato de fruta fresca en la mesa de la cocina. Cuando no tengo frutas y verduras frescas, uso enlatadas o congeladas. Necesito planearlo un poco más, pero vale la pena. Sé que las frutas y las verduras los mantienen saludables.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

FV-E2b.

Mantenga las frutas y las verduras en lugares fáciles de ver

- Tenga siempre un plato de frutas frescas lavadas en la mesa de la cocina.
- Ponga frutas y verduras cortadas y lavadas en un estante del refrigerador donde sus hijos las puedan ver.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

FV-E2c.

Prepare con anticipación bocadillos con frutas y verduras

- Mezcle verduras con pasta cocida y aderezo italiano sin grasa.
- Corte pedacitos de manzanas. Sumérgalas en jugo de piña o de naranja para evitar que se oxiden y cambien de color. Guarde manzanas en bolsitas de plástico para bocadillos o en tazones tapados en el refrigerador.
- A los niños les encanta sumergir verduras frescas en aderezo tipo ranch. Corte las verduras. Guárdelas cerca del aderezo en un estante bajo del refrigerador.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

FV-E2d.



Relato de una mamá: Comer un arco iris de frutas y vegetales

Sé que los niños necesitan una variedad de alimentos para mantenerse saludables. Hace poco me enteré que comer frutas y verduras de diferentes colores les brinda una variedad más amplia de los nutrientes que necesitamos. Así que, como una actividad divertida, cuando llevo a mis hijos al mercado de frutas y verduras o a la tienda de comestibles, les pido a cada uno que elija una fruta o verdura de diferente color. Están más dispuestos a probar algo nuevo cuando lo eligen ellos mismos. Y mientras más colores prueban, más nutrientes obtienen. ¡Es la olla de oro al final del arco iris!

FV-E3a.

¡Bocadillos deliciosos! Las recetas que encantan tanto a las mamás como a los niños



1. Varitas de fruta con aderezo de Princesa rosa o con “swamp slime” (yogur de lima)

- Ponga trozos de fruta en palillos, brochetas o popotes.
- Cúbralos con plástico y guárdelos en el refrigerador hasta la hora del refrigerio.
- Sírvalos con yogur de fresa bajo en grasa (Salsa Princesa) o con “swamp slime” (yogur de lima).

2. Paquetes de bocadillos con decoraciones

- Llene pequeños recipientes o bolsas de bocadillos con verduras en trozos.
- Agregue un pequeño recipiente con salsa tipo *ranch* sin grasa para sumergir.
- Decore el exterior de las bolsas con calcomanías.
- Guárdelos en el refrigerador en un estante donde sus hijos los puedan ver fácilmente.

3. Sumerja sus verduras favoritas en estas sabrosas salsas

- (1 porción equivale a 2 cucharadas de aderezo)
- Salsa de aderezo de miel y mostaza
- 1/4 de taza de yogur natural sin grasa
- 1/4 de taza de crema agria baja en grasa
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharaditas de mostaza café picante



Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

- Mezcle todos los ingredientes. Guárdelos en un recipiente cerrado en el refrigerador.
- Rinde 4 porciones.

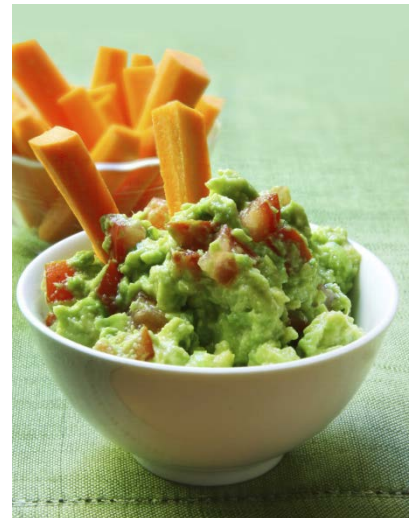
4. Aderezo curry

- 1 taza de "sour cream" (crema agria) sin grasa
- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de curry en polvo
- Mezcle todos los ingredientes. Guárdelos en un recipiente cerrado en el refrigerador. Rinde 16 porciones.



5. Salsa de aguacate

- 2 aguacates medianos maduros
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ de taza de salsa picante
- 1/8 de cucharadita de sal
- Pele y corte los aguacates. Mezcle el aguacate con el jugo de limón en un tazón pequeño. Agregue la salsa y la sal. Aplaste con un tenedor.
- Tápelo y guárdelo en el refrigerador. Rinde 12 porciones.



Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

Closing Question

¿De todas las ideas de que conversamos hoy, cual es la que más probablemente intentará en su hogar o que recomendará a una amiga/un amigo?
