

Hábitos Sanos de Comer

Huevos Verdes con Jamón por Dr. Seuss

En este cuento, Sam alenta sin descanso a su amigo a tratar una comida nueva —los huevos verdes con jamón. Cualquier padre que ha encontrado a un comedor seleccionado puede relacionarse con las aventuras de Sam.

Todos queremos que nuestros niños crezcan con hábitos sanos de comer, pero alentando a su niño a tratar comidas nuevas no siempre es fácil. Siga éstos "Siete Puntos Sencillos" de Niños Jóvenes (Diario de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Jóvenes) para ayudar que su niño supere los hábitos seleccionados de comer.

- Haga la comida divertida
- Continúe ofreciendo comida nueva
- Sea un modelo bueno comiendo comidas nuevas con su niño
- Deje que su hijo escoja comidas nuevas
- Ayudele a su niño aprender sobre comida nueva
- Ofrezca sola una comida nueva a la vez
- Evite de forzar a su niño a tratar comida nueva

Para Leer Más - libros relacionados

Platillos Sorprendentes de todo el Mundo

por Ramona Moreno Winner

Good Morning, Little Fox por Marilyn Janovitz

Picky Mrs. Prickle por Christine Schneider

Para Aprender Más - información relacionada

Parenting 24/7

University of Illinois Extension

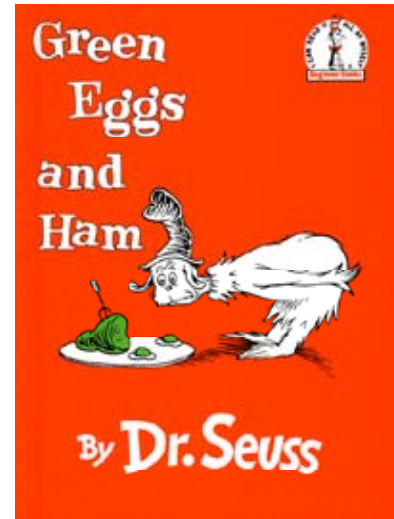
2-5 Preschoolers—Eating and Mealtimes

<http://parenting247.org>

Mayo Clinic

Children's Nutrition – 20 Tips for Picky Eaters

www.mayoclinic.com



Ver Más - programas relacionados en WILL-TV

Fetch! With Ruff Ruffman

3/13 a las 4:30 de la tarde

B.L.T. for Breakfast?

Ruff ha invertido su presupuesto entero del programa en su última creación culinaria: la Galleta malteada de Hígado y Piña. Buscando maneras para mejorar su receta, Ruff manda un equipo de FETCHers para inventar un nuevo sabor de helado (los tres ingredientes principales tienen que empezar con las letras B, L, y T y dos de ellos tienen que ser verduras), y Brian tiene que ser un cocinero en un restaurante.

Fetch! With Ruff Ruffman

3/26 a las 4:30 de la tarde

Tryin' Chef

Cuando el dueño de Ruff trae a la casa una "bolsita con los restos de la comida" que consiste en un panecillo pequeño, Ruff decide que su comida de cena necesita mejorar. Ruff desafía su gente a usar la creatividad y la capacidad en esta parodia de "Iron Chef."