



Summer brings picnics, cookouts and family reunions.

These are great time to enjoy your family and a good meal.

Grill some burgers for a quick and easy meal that your children will love.

Cook healthy and fun burgers:

1. **Buy lean ground beef or turkey that is at least 90% lean.** You may be able to buy ground beef that is 93% or 95% lean. Lean ground meat is a great source of protein and iron for your growing child.
2. **Add flavor to burgers.** Mix 1 pound of ground meat with 2 tablespoons barbecue sauce or ¼ cup salsa before shaping into burgers.
3. **Make small flat burgers for your child.** Try a different shape - make long round burgers that fit into dog bun.
4. **Serve hamburgers in small buns.** Small children enjoy eating food that is small and easy to hold.
5. **Offer a fruit or vegetable.** Try grilled fruits. Serve raw vegetables with dip.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



El verano trae picnics, comidas al aire libre y reuniones familiares.

Son momentos geniales para disfrutar de la familia y de una buena comida.

Ase unas hamburguesas a la parrilla, una comida rápida y fácil que sus hijos adorarán.

Hamburguesas sanas y divertidas:

1. **Compre carne molida, vacuna o de pavo, que sea al menos 90% magra.**
Tal vez consiga carne 93% o 95% magra. La carne molida magra es una gran fuente de proteína y hierro para un niño en crecimiento.
2. **Agregue sabor a las hamburguesas.** Mezcle 1 libra de carne molida con 2 cucharadas de salsa barbacoa o ¼ taza de salsa antes de darle forma a las hamburguesas.
3. **Prepare hamburguesas pequeñas, planas.** Pruebe formas distintas - prepare algunas alargadas y redondas para que su hijo coma como "hot dogs".
4. **Sirva hamburguesas en bollos pequeños.** Los niños pequeños disfrutan de las comidas pequeñas fáciles de sostener.
5. **Ofrezca una fruta o una verdura.** Pruebe frutas asadas a la parrilla. Sirva verduras crudas con un dip.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.