

summer corn on the cob

Small children love to chew corn off the cob.

Enjoy this summer treat with your child!

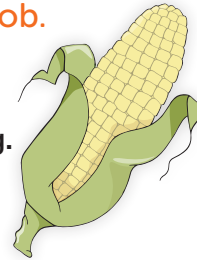
Serve small servings of corn.

Cut or break corn cobs in half before cooking.

It's easier for a child to eat a smaller piece.

How to cook corn:

1. Remove the husks and silk from the corn.
2. Bring a large kettle of water to a boil. Add the corn to the boiling water and cover.
3. Bring the water to a boil. Boil the corn for 3 to 5 minutes or until tender.



Let's go to the Farmers' Market.

Take your child with you to the market. The bright colors, delicious smells and fun activities will help your child create happy memories. Your child will see you and others enjoying the Farmers' Market, and he will too.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

maíz en su mazorca para disfrutar en verano

A los niños pequeños les encanta comer al maíz directamente desde la mazorca. ¡Disfrute de este bocadillo de verano con su hijo!

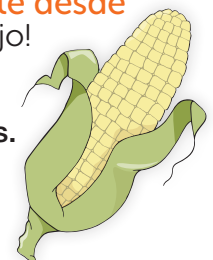
Sirva porciones pequeñas de maíz.

Corte o rompa las mazorcas por la mitad antes de cocinarlas.

A sus hijos les resultará más fácil de comer.

Cómo cocinar el maíz:

1. Retire las hojas y las barbas del maíz.
2. Hierva agua en una gran olla. Agregue el maíz al agua hirviendo y tape.
3. Lleve el agua a hervor. Deje hervir el maíz durante 5 minutos hasta que esté tierno.



Vayamos al Mercado de frutas y verduras.

Lleve a su hijo con usted al mercado. Los colores brillantes, los aromas deliciosos y las actividades divertidas ayudarán a su hijo a crear recuerdos felices. Su hijo verá que usted y otras personas disfrutan de ir al mercado, y él también lo disfrutará.

Nutrition Matters™ - www.numatters.com

This tipsheet can be reproduced for educational purposes.