



add veggies to your family favorites

*Serve veggies at every lunch and dinner.
Adding more vegetables is good for both
your child and you!*

Add 1/2 to 1 cup
of veggies to your
favorite dish—
spaghetti sauce,
lasagna, meatloaf,
meatballs,
casserole, noodle
or rice dish.

Puree, mash, chop
or shred vegetables.

- Carrots
- Pumpkin
- Sweet potatoes
- Broccoli
- Spinach



agregue verduras a los platos favoritos de su familia

*Sirve vegetales en cada almuerzo y cada
cena. Agregar más verduras es bueno
para su hijo y para usted!*

Agregue entre 1/2
y 1 taza de verduras
a su plato favorito –
salsa para espaguetis,
lasaña, pan
de carne, albóndigas,
estofado, plato de
pasta o de arroz.

Verduras en puré, pisadas,
cortadas o ralladas.

- Zanahorias
- Calabaza
- Camote
- Brócoli
- Espinaca