

family salad platter

Your child can learn to love salad!

Create a family salad platter.

Serve a salad platter as part of your family's meal. Use a large plate to set out groups of colorful vegetables. At mealtime, pass the platter around the table. Everyone can choose the foods for their own salad. Let your child serve veggies onto his or her plate.

Make vegetables safe and easy for your child to eat:

- Slice tomatoes into 2 or 4 small pieces.
- Microwave or steam raw vegetables like carrots and broccoli until slightly soft.
- Roast pea pods and broccoli.
- Shred raw vegetables like carrots.
- Cut vegetables into thin strips or tiny pieces that are easy to bite and chew.

bandeja con ensalada para la familia

¡Tu hijo puede aprender a amar la ensalada!

Prepara una bandeja con ensalada para la familia.

Sirve una bandeja con ensalada como parte de la comida familiar. Utiliza una bandeja grande para colocar grupos coloridos de verduras. En la comida, pasa la fuente en la mesa. Cada uno puede elegir los ingredientes para su propia ensalada. Deja que tu hijo se sirva las verduras en su plato.

Haz que las verduras sean seguras y fáciles de comer para tu hijo:

- Corta los tomates en 2 o 4 trozos pequeños.
- Cocina las zanahorias y el brócoli en el microondas o al vapor hasta que estén casi blandos.
- Cocina al horno las vainas de arvejas y el brócoli.
- Ralla las verduras crudas, como las zanahorias.
- Corta las verduras en tiras delgadas o trocitos que sean fáciles de morder y masticar.