

## ¿Cómo le doy a mi familia más fruta y verdura?

Denle a su familia lo mejor de la naturaleza: por lo menos 5 verduras y frutas jugosas, crujientes y deliciosas todos los días.

- ★ Maneras sencillas de criar a un amante de las verduras:
  - Disfruten de las verduras ustedes mismos.
  - Ofrezcan verduras de muchos colores.
  - Preparen a menudo bocadillos de verduras, como brócoli con dip.
  - Sirvan las mismas frutas y verduras una y otra vez para que los niños aprendan a apreciarlas.
- ★ Denles muchas opciones diferentes: verduras y frutas frescas, congeladas y enlatadas.



**Cómo convencer:** haga que se sientan bien de sí mismos. Felicite a los clientes por las verduras que comen actualmente antes de sugerirles algunos cambios.

## Cómo empezar la plática:

- 1 **Nuestro gusto por los alimentos empieza cuando somos muy pequeños. ¿Qué recuerdan ustedes de cuando comían frutas y verduras cuando eran niños?**
- 2 **La semana pasada encontré en la tienda frutas y verduras a buenos precios. ¡Las naranjas estaban bien jugosas! ¿Cuáles frutas y verduras ha disfrutado su familia recientemente?**
- 3 **Estamos tratando de ayudar a las familias a servir más verduras a la hora de los bocadillos. ¿Tienen algunos consejos que yo pueda darles a otros padres?**