

Healthy Eating for Children

Building lifelong healthy eating habits starts at a young age, which can directly affect their physical, mental, and intellectual health into adulthood. Establishing a healthy relationship with food is a very important part of their at-home education. Have your children engage in some hands-on activities by helping you with meal planning, grocery shopping, and food preparation.

Meal planning:

- Ask your children what they liked/didn't like last week and why
- Make notes on their likes/dislikes. If their likes are mostly processed and unhealthy foods, skip those for this week's meal and talk about trying something new
- Modify recipes with your kids by asking for their input

Grocery shopping:

- Have your children go grocery shopping with you and ask them to help you pick up fruits and vegetables
- Help them figure out fresh versus non-fresh and why it is important to choose one piece of fruit over another
- Ask your children to help you pick out different colors of fruits and vegetables ("pick a rainbow of fruits and veggies!")
- Snacks/desserts: if food is considered a choice of treat, choose healthier alternatives:
 - Pick a few sweeter or pricier fruits as very special treats. That way, it becomes a healthy food that kids crave for!
 - Fruits that are good for dipping: Apples or bananas with peanut butter or honey
 - Fruits that are sweet: Frozen grapes, strawberries, watermelon

Food preparation:

- Ask children to help get things from the fridge or pantry
- Ask children to involve in steps that you consider safe (toss, mix, taste)

Alimentación sana para los niños

La creación de hábitos alimentarios saludables para toda la vida comienza desde una edad temprana, lo que puede afectar directamente a su salud física, mental y intelectual hasta la edad adulta. Establecer una relación sana con la comida es una parte muy importante de su educación en casa. Haga que sus hijos participen en algunas actividades prácticas ayudándole a planificar las comidas, hacer la compra y preparar los alimentos.

Planificar las comidas:

- Pregunta a tus hijos qué les gustó/no les gustó la semana pasada y por qué.
- Toma nota de lo que les gusta y lo que no. Si la mayoría de lo que les gusta son alimentos procesados y poco saludables, sáltelos para la comida de esta semana y habla de probar algo nuevo.
- Modifica las recetas con tus hijos pidiéndoles su opinión.

Haz la compra:

- Haz que tus hijos te acompañen a hacer la compra y pídeles que te ayuden a elegir las frutas y verduras.
 - Ayúdalas a distinguir lo que es fresco de lo que no es y por qué es importante elegir una fruta en lugar de otra.
 - Pide a tus hijos que te ayuden a elegir frutas y verduras de diferentes colores ("¡elige un arco iris de frutas y verduras!")
- Aperitivos/postres: si la comida se considera una opción de gusto, elija alternativas más sanas:
 - Elige algunas frutas más dulces o caras como gustos muy especiales. De este modo, ¡se convierte en un alimento saludable que los niños anhelan!
 - Frutas para mojar: Manzanas o plátanos con mantequilla de maní o miel
 - Frutas dulces: Uvas congeladas, fresas, sandía

Preparación de la comida:

- Pida a los niños que le ayuden a sacar cosas de la nevera o la despensa.
- Pida a los niños que participen en los pasos que usted considere seguros (tirar, mezclar, probar)



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
BERENJENA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
EGGPLANT**



BROOKLYN GRANGE

ADVANCING OUR UNITY

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming

FAMILY HEALTH CENTERS

Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School

EARTH MATTER

EMPOWERED COMMUNITIES

Sopa de Berenjena

Eggplant Soup

Ingredientes:

- 2 libras de berenjena
- 1-2 cebollas amarillos, en rebanadas
- 6 dientes de ajo, finamente picado
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 5 cucharadas de aceite olivo
- 1 limón, exprimida
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de perejil picado
- Pizca de sal y pimienta
- 1 pizca de cayena
- 1 cucharada de comino

Instrucciones:

1. Haz huecos en las berenjenas con un tenedor. Ase las berenjenas por 6-8 minutos hasta que la piel se queme. Déjalo enfriar, después quita la piel y pica la berenjena en pedazos grandes.
2. Caliente 3 cucharadas de aceite olivo en una olla a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y cocina por 5-7 minutos. Agrega ajo, sal, pimienta, cayena, y berenjena y mezcla por 1 minuto.
3. Agrega el caldo y llévalo a fuego lento. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por ~10 minutos. Ajusta los condimentos según sea necesario.
4. Mezcle la sopa con una licuadora o una licuadora de inmersión. Colar la sopa utilizando un tamiz o colador. Agrega jugo de limón.
5. Tapa cada tazón de sopa con una llovizna de aceite olivo, Top each bowl of soup with a drizzle of olive oil, limón rallado, ½ cucharadita de comino, y un poco de perejil picado. Se puede servir frío o caliente.

INGREDIENTS:

- 2 lbs eggplants
- 1-2 yellow onions, sliced
- 6 garlic cloves, minced
- 6 cups low sodium chicken broth
- 5 tbsp olive oil
- 1 lemon, juiced
- ½ tsp lemon zest
- 2 tsp chopped parsley
- Pinch of salt and pepper
- 1 pinch cayenne
- 1 tbsp cumin



INSTRUCTIONS:

1. Poke holes into the eggplants using a fork. Broil the eggplants for 6-8 minutes until the skin chars. Set aside to cool, then remove the skins and roughly chop eggplant flesh.
2. Heat 3 tbsp olive oil in a pot over medium-high heat. Add onion and cook for 5-7 minutes. Add garlic, salt, pepper, cayenne, and reserved eggplant and mix for 1 minute. Add broth and bring to a simmer. Reduce heat and simmer for ~10 minutes. Adjust seasonings as needed.
3. Blend the soup using a blender or an immersion blender. Strain the soup using a sieve or colander. Add lemon juice.
4. Top each bowl of soup with a drizzle of olive oil, lemon zest, ½ tsp cumin, and some chopped parsley. May be served hot or cold.

