

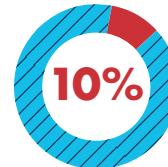


VEGGIES EARLY & OFTEN

A Guide for Parents and Caregivers



Veggies Early & Often are critical to a healthy, happy life. Diets rich in fruits and vegetables can help prevent chronic diseases and support weight management.



Only 10% of children consume the recommended amount of vegetables. 30% of toddlers and preschoolers eat less than one serving of vegetables per day.

We now know through exposure Early & Often, **kids can grow to LOVE vegetables.**



Early childhood is a critical period for developing taste preferences. Promoting veggie acceptance among infants is key to establish lifelong healthy eating habits.

DO's

- ✿ Train your baby to like the flavors of veggies early (4-7 months) with one to two spoonfuls of soft or puréed veggies.
- ✿ Offer many different veggies, as a variety of colors provides many nutrients.
- ✿ Repeat exposures over and over to develop a love of the veggie tastes.
- ✿ Role model for kids! Cook and eat veggies together as much as possible.

**IT'S
TRUE,
BUT
HOW?**

DON'Ts

- ✗ Don't fret! It is important to focus on the infant's willingness to continue eating, rather than stop at funny faces of surprise or even disgust.
- ✗ Don't give up! It can take up to 10 or more tries for a child to accept a new veggie.
- ✗ Don't hide veggies or mask their flavor. For children to learn to like veggies, their flavors must be tasted.
- ✗ Don't forget to share! Familiarizing baby with the family's diet can help maintain veggie consumption as the child transitions to table food by age two.



Formed in conjunction with Former First Lady Michelle Obama's Let's Move! Effort, PHA's mission is to leverage the power of the private sector to transform the food landscape in pursuit of health equity. In January 2021, PHA and a cross-sector group of a dozen inaugural partners launched the *Veggies Early and Often* campaign to educate industry leaders, health professionals, early childhood educators, parents and caregivers about the importance of the early introduction of vegetables.

THE SCIENCE BEHIND VEGGIES EARLY & OFTEN



Veggies early and often are critical to a happy, healthy life!

- Encourage a love of vegetables by feeding a variety of veggies as first foods. Repeat exposure often.
- Veggie flavors must be perceptible. Serve balanced, veggie-forward meals. Avoid added sugar and salt.



Through exposure early and often, kids can grow to love veggies.

- It can take 10 or more tries to accept a new vegetable, texture, or other bitter, umami, or sour tastes.
- Feed your child veggies each day to encourage healthy taste preferences and dietary patterns.



Early veggie variety is key to raising an adventurous, healthy eater.

- Offer a rainbow of colors as the nutrients vary by color and kids learn to love a wider variety of vegetables.
- Do not wait 4-5 days to try the next vegetable. Vegetables are not high allergen foods and waiting is a lost opportunity for acceptance.



Role model for kids - cook and eat a balanced, plant-forward diet.

- Eat healthy foods with your kids.
- Create vegetables into fun shapes and use spices to enhance their flavor.
- Use healthy dipping sauces alongside veggies.

OUR INAUGURAL PARTNERS



For more information, including our "Yes, Kids CAN Learn to Love Veggies" white paper, visit: www.ahealthieramerica.org



Vegetales Temprano y a menudo



Una guia para padres y cuidadores

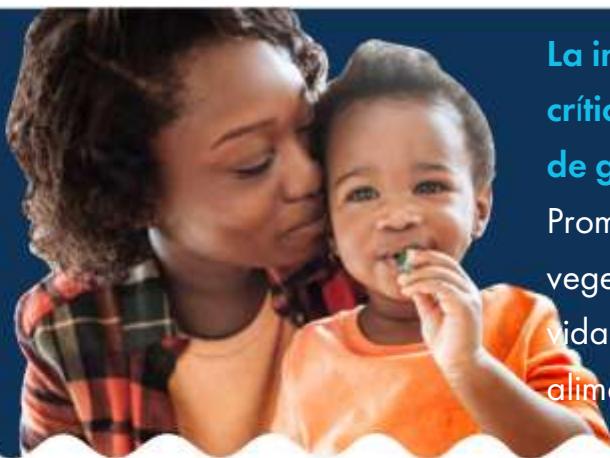


Los vegetales tempranos y a menudo son críticos para una saludable y feliz vida. Dietas ricas en frutas y vegetales pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas y ayudar al control del peso



Solo el 10% de los niños consumen la cantidad recomendada de vegetales. 30% de los niños pequeños y preescolares comen menos de una porción de vegetales por día.

Ahora sabemos que a través de la exposición temprana y a menuda. Los niños pueden crecer amando los vegetales.



La infancia temprana es un periodo crítico para desarrollar preferencias de gustos.

Promover la aceptación de los vegetales es clave para establecer una vida larga, saludable y con hábitos alimenticios.

Que hacer

- ➊ Entrena a tu bebé para que le gusten los sabores de los vegetales tempranamente (4-7 meses) con una o dos cucharadas de puré blando de vegetales
- ➋ Ofrecer diferentes vegetales, como una variedad de colores los cuales provén muchos nutrientes
- ➌ Repetir estas exposiciones una y otra vez para desarrollar un amor al sabor de los vegetales
- ➍ ¡Se un modelo a seguir para los niños! Cocinen y coman vegetales juntos de manera continua

Es cierto,

Pero

¿Como?

Que no hacer

- ✗ ¡No te preocupes! Es importante centrarse en la voluntad del bebé de seguir comiendo, en lugar de detenerse ante caras divertidas de sorpresa o incluso disgusto.
- ✗ ¡No te rindas! Puede tomar hasta 10 intentos para que un niño acepte un nuevo vegetal
- ✗ No escondas los vegetales o disfraces su sabor. Para que los niños aprendan el gusto por los vegetales, deben probar sus sabores
- ✗ ¡No olvides compartir! Acostumbrar al bebé con la dieta de la familia puede ayudar a mantener el consumo de vegetales a medida que el niño pasa a la comida de mesa a la edad de dos años



¡Formado en conjunción con la ex primera dama Michelle Obama's Let's Move! Effort, La misión de PHA's es aprovechar el poder del sector privado para transformar el panorama alimentario en la búsqueda de una salud equitativa. En enero de 2021, PHA y un grupo intersectorial de una docena de socios inaugurales lanzaron la campaña *Veggies Early and Often* para educar a líderes de la industria, profesionales de la salud, educadores de niños pequeños, padres de familia, y cuidadores de niños sobre la importancia de la temprana introducción a los vegetales.

La ciencia detrás de **vegetales tempranos y a menudo**



Los vegetales tempranos y a menudo

¡Son críticos para tener una vida feliz y saludable!

- Fomentar el amor por hacia los vegetales. Alimentándolos con verduras como la comida principal, repitiendo esta acción continuamente
- Los sabores de los vegetales deben ser perceptibles. Sírvelos balanceadamente, vegetales antes de aperitivos y evite azúcar o sal.



A través de la exposición temprana y a menudo, los niños pueden crecer amando los vegetales

- Puede tomar de 10 a más intentos para que un vegetal nuevo sea aceptado debido a su textura, umami o sabor amargo.
- Alimente a su hijo con vegetales todos los días para fomentar sus preferencias gustativas y patrones dietéticos.



La variedad temprana de vegetales es clave para criar a un aventurero comedor de lo sano

Ofrécele un arcoíris de vegetales, igual que los nutrientes varían en colores y los niños pueden aprender a amar una variedad más grande de vegetales

- No esperes 4-5 días para intentar con el siguiente vegetal. Los vegetales no son alimentos con alto contenido de alérgenos y esperar es una oportunidad perdida para la aceptación.

Modelo a seguir para los niños -
**Cocina y come balanceado,
Dietas a base de plantas**

- Comer comidas saludables con tus niños
- Crea formas divertidas en los vegetales y usa especias para realzar el sabor de estos
- Usa salsas saludables junto con los vegetales

Nuestros socios inaugurales



FRESH Bellies

Good Feeding.

KinderCare
EDUCATION



lil gourmets
DELICIOUS. SIMPLE. REAL.



nurture life

GOVERRE

Tiny Chefs

Para más información incluyendo nuestro "Yes, Kids CAN Learn to Love Veggies"

Periódico, visita: www.ahealthieramerica.org

