

## Color Variety

**Stage** Preparation

**Barrier** General education

**Objective** Increase the variety of vegetables offered to children

**Materials**

- Vegetable models in a variety of colors
- Vegetable Bingo (take-home cards)
- Vegetable “drawing” cards in a small container (box, etc.)

**Introduction** *Have vegetable models grouped by color on your desk area.*

*Direct the child’s attention to the vegetables displayed. Point to a vegetable the child is likely to know and ask:*

- What is this?

*Confirm child’s positive response with appropriate enthusiasm.*

- These (gesture to display) are all different types of vegetables.
- What different colors do you see?

*Direct child to play with the food models as you shift attention to the caregiver.*

- You said earlier that you intend to start offering vegetables 3 times a day with the next month or so.
- How do you see yourself accomplishing this?
- As you think about offering (*child’s name*) vegetables more often, I’d like you to think about exposing him/her to a variety of vegetables.
- What do you think would be some of the benefits of eating a variety of vegetables as opposed to just eating potatoes and peas for example?

*Confirm appropriate responses and give additional information as needed.*

- Offering your child a variety of vegetables means he/she has more to choose from and to like.
- Different vegetables have different nutrients.
- How could you go about increasing the variety of vegetables that (*child’s name*) gets to eat?
- An easy way to get at variety is to be colorful in your vegetable choices. As you think about offering more vegetables, try to choose different colored vegetables.
- What do you know about vegetables and color?
- The color of vegetables sometimes gives indication to what nutrients they are rich in. For example yellow or orange colored vegetables are usually very good sources of vitamin A.

### **Take-home activity**

- We have developed a vegetable bingo game for you and (*child’s name*).

*Show the child and caregiver the bingo card and explain the rules.*

- Your child gets a “bingo” by eating 3 different vegetables in a diagonal, vertical or horizontal row. And to make it more fun, (*child’s name*) gets to pick one vegetable that he/she must eat to get bingo.

*Ask child to close his/her eyes and reach into the container with the vegetable drawing cards. Ask the caregiver to write the name of the vegetable on the bingo card. That vegetable will have to be one of the 3 that the child eats to “bingo.”*

- Mark the card with a cross or “X” when a particular vegetable is eaten.

*Option: At a future visit, provide child with vegetable stickers or a vegetable coloring book as a prize for getting a “bingo.”*

## Variedad de colores

<b>Etapa</b>	Preparación
<b>Obstáculo</b>	Educación general
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar la variedad de verduras ofrecidas a los niños</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelos de verduras (variedad de colores)</li><li>• Tarjetas de bingo de verduras</li><li>• Tarjetas de sorteo en un envase pequeño</li></ul>
<b>Introducción</b>	<p><i>Tenga modelos de verdura en su escritorio, agrupados por color.</i></p> <p>Dirija su atención a las verduras en exposición, apunte a una verdura que el niño conozca y pregúntele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué es esto?</li></ul> <p><i>Confirme la respuesta positiva con entusiasmo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Estos (señale a las verduras) son diferentes tipos de verduras.</li><li>• ¿Qué colores ves?</li></ul> <p><i>Dirija al niño a jugar con los modelos de comida y dirija su atención a la persona que cuida al niño.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Usted dijo anteriormente que piensa empezar a ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) tres veces al día dentro del próximo mes.</li><li>• ¿Cómo cree usted que puede lograr esto?</li><li>– Mientras usted piensa en ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) más seguido, me gustaría que pensara en exponerlo a una variedad de verduras.</li><li>– ¿Cuáles usted cree que son algunos beneficios de comer una variedad de verduras en vez de solamente ofrecerle papas o frijoles por ejemplo?</li></ul> <p><i>Confirme las respuestas apropiadas y de información adicional según sea necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ofrecerle a su niño una variedad de verduras significa que él /ella tiene más verduras de las cuales escoger y más verduras para gustarle.</li></ul>

- Diferentes verduras tienen diferentes nutrientes.
- ¿Cómo aumentaría la variedad de verduras que (*nombre del niño*) come?

- Una manera fácil de obtener una variedad de verduras es siendo colorido en sus selecciones de verduras. Mientras usted piensa en ofrecerle más verduras a su niño, intente seleccionar verduras de diferentes colores.

- ¿Qué sabe usted de las verduras y los colores?
- A veces el color de las verduras indica en que nutrientes las verduras son ricas. Por ejemplo las verduras de color naranja o amarillo son usualmente buenas fuentes de vitamina A.

### **Actividad para la casa**

- Hemos hecho un juego de bingo de verduras para usted y (*nombre del niño*).

*Muéstrele al niño y la persona que lo cuida la tarjeta de bingo y explique las reglas.*

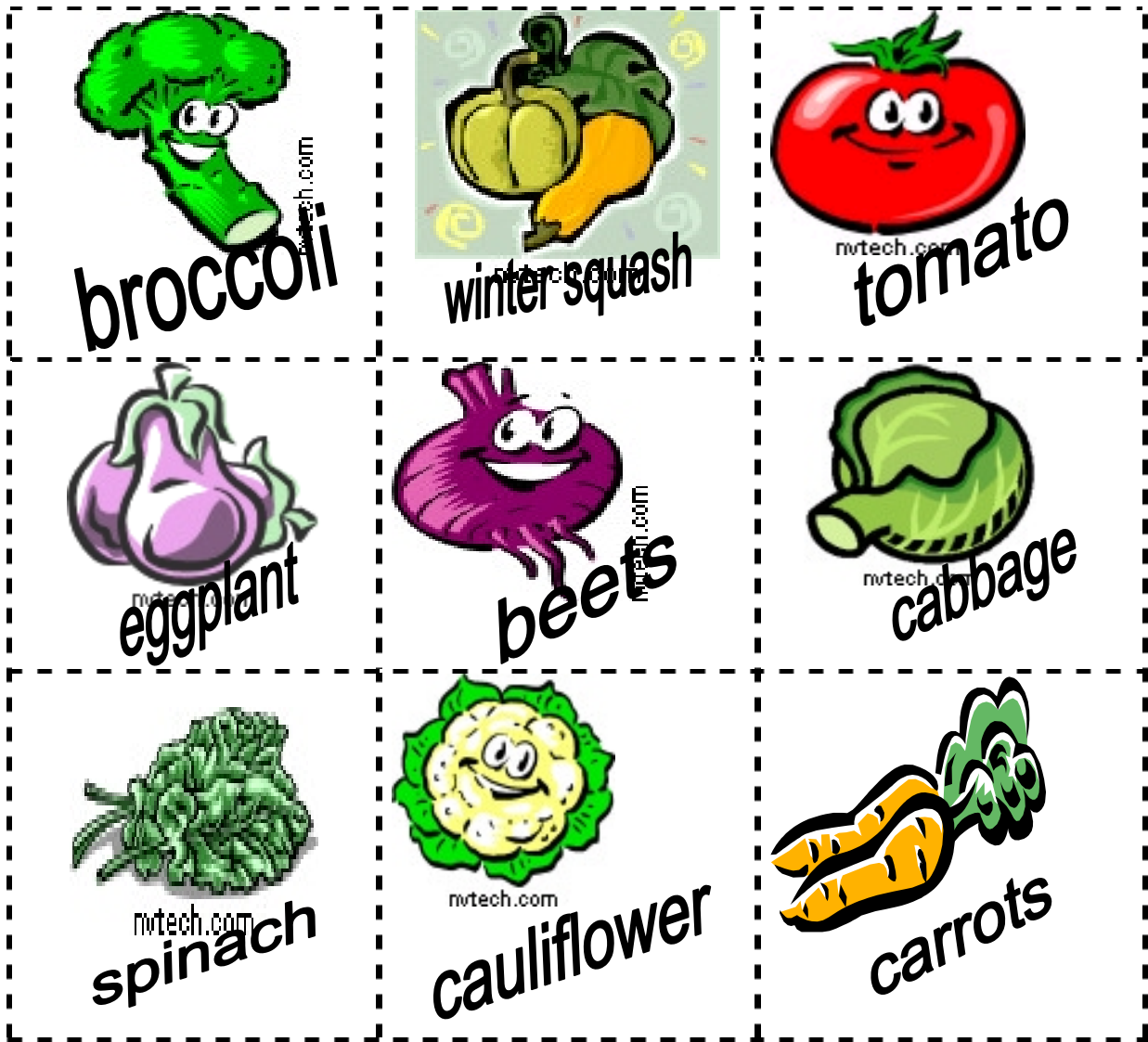
- Su niño obtiene ‘bingo’ por comer 3 verduras de diferentes colores (diagonal, vertical u horizontalmente) Y para hacerlo más divertido, a (*nombre del niño*) le toca elegir una verdura que él / ella debe comer para obtener bingo.

*Haga que el niño, con los ojos cerrados, meta la mano en el envase con las verduras a escoger. Luego haga que la persona que cuida al niño escriba el nombre en la tarjeta de bingo. Esa verdura tiene que ser una de las 3 que él ella debe comer para obtener bingo.*

- Marque la tarjeta con una cruz cuando coma la verdura.

*Puede elegir entre estampillas o un libro de pintar de verduras como premio para el niño en la próxima visita, por haber obtenido bingo.*

## Drawing Cards for Vegetable Bingo












Instructions: Cut along dashed lines and put cards in a container like a box, paper sack or plastic container.










**Tarjetas de verduras para la actividad de Bingo**

 brócoli nvtech.com	 calabaza de invierno nvtech.com	 tomate nvtech.com
 berenjena nvtech.com	 remolacha nvtech.com	 repollo nvtech.com
 espinaca nvtech.com	 coliflor nvtech.com	 zanahorias nvtech.com

# Vegetable Bingo










 broccoli	 winter squash	 tomato
 eggplant	 cauliflower	 spinach
 cabbage	 beets	 carrots

# Vegetable Bingo










 broccoli	 winter squash	 tomato
 eggplant	 cauliflower	 spinach
 cabbage	 beets	 carrots

7






# Vegetable Bingo

 broccoli	 winter squash	 tomato
 eggplant	 cauliflower	 spinach
 cabbage	 beets	 carrots






# Vegetable Bingo

 broccoli	 winter squash	 tomato
 eggplant	 cauliflower	 spinach
 cabbage	 beets	 carrots









# Bingo de Verduras

 brócoli	 calabaza de invierno	 tomate
 berenja	 coliflor	 espinaca
 repollo	 remolacha	 zanahorias










# Bingo de Verduras

 brócoli	 calabaza de invierno	 tomate
 berenja	 coliflor	 espinaca
 repollo	 remolacha	 zanahorias

# Bingo de Verduras

 brócoli	 calabaza de invierno	 tomate
 berenja	 coliflor	 espinaca
 repollo	 remolacha	 zanahorias

# Bingo de Verduras

 brócoli	 calabaza de invierno	 tomate
 berenja	 coliflor	 espinaca
 repollo	 remolacha	 zanahorias