



## Pruebe nuevas comidas con FSNE

Por la colaboración con la Educación Nutricional de Asistencia Alimentaria (FSNE por sus siglas en inglés) de la Extensión de la Universidad de Maryland, su niño tendrá la oportunidad de probar comidas saludables durante el año escolar.

Las degustaciones de comidas saludables pueden ocurrir en el aula de su niño, en la cafetería, o durante los eventos en la escuela. ¡Tal vez usted también tendrá la oportunidad de participar en una degustación!

El objetivo de las degustaciones es hacer que la idea de probar nuevas comidas saludables sea una parte divertida del día escolar.

Las degustaciones de comidas son diseñadas para presentar comidas nuevas en la una forma emocionante. Las degustaciones son pequeñas (de uno o dos bocados) y ocurren en grupos, y los comentarios amables son bienvenidos.

Trabajamos junto con los enfermeros escolares para prevenir que los estudiantes con alergias o sensibilidades a ciertas comidas coman alguna comida problemática.

Pregúntele a su niño sobre las comida nuevas que ha probado en la escuela. Ofrézcale agregar comidas nuevas que le hayan gustado a su lista de compras. Lleve a su niño al supermercado y elija un alimento para probar en la casa. ¡Cuando haga su degustación, siga las mismas reglas de

### Las reglas de degustación

Estas son las reglas de degustación que seguimos en la escuela. ¡Prueba estas en casa!:

- TODOS son invitados a probar las comidas.
- Las palabras como "yuck" y "guácala" NO están permitidas.
- Use su VOCABULARIO. Use adjetivos para describir lo que le gusta o no le llama la atención sobre el sabor y la textura de la comida.
- PRUÉBELO PRIMERO y después decida si le gusta o no.
- Después de probar, DECIDA si quiere terminar de comer lo que quede en su plato.
- LOS GUSTOS CAMBIAN, así que pruebe la comida aunque ya la haya probado en algún otro momento y lugar.

Contacte el profesor de su hijo si tiene alguna pregunta sobre las degustaciones de comidas saludables.

Visite nuestro blog: [www.eatsmartenespanol.blogspot.com](http://www.eatsmartenespanol.blogspot.com)