Family Resistance

Stage Precontemplation/Contemplation

Barrier Other family members don't like vegetables

Objective
- Highlight the health benefits of vegetables for children
- Discuss ways to offer children vegetables even if other family members don't like vegetables

Materials
- None

Introduction

- You said that there are some family members who don't like vegetables and that limits you in offering (*child's name*) vegetables.

Redirect the conversation to discuss the health benefits of vegetables for children.

- That is an important barrier to get around but before we talk about that let's take a few moments to think about what (*child's name*) might lose out on if he/she does not eat vegetables regularly.

Benefits of vegetables
- Can you think of anything (*child's name*) might lose out on by not eating vegetables on a regular basis?

Allow caregiver to respond and continue with the following if necessary.

- Vegetables are an important source of vitamins. And what makes vitamins good for children?

Allow caregiver to respond and expound further if necessary.

- Different vitamins have different health benefits.

Give examples: Vitamin C is important for wound healing, colds and also for healthy gums. Vitamin A is important for healthy vision, etc.

- Vegetables also have minerals like calcium and iron. What do these minerals do?
- Vegetables have fiber which helps prevent constipation.
- Vegetables are naturally low in calories and sugar.
- Offering (*child's name*) vegetables is a way to establish good eating habits for the future as well.

Getting around family resistance
- Now that we've looked more closely at what vegetables can do for (*child's name*), what ideas do you have to get around the issue that other family members don't like vegetables?
- I think the simplest way that would be relatively 'conflict free' will be to try and offer vegetables in foods or at meals that are intended just for (*child's name*).
- What comes to my mind right now is snack time.
- What are typical snack foods for (*child's name*)?
- Would you consider offering vegetables like carrot sticks with a dip on occasion?
- Do you ever offer leftover pizza as a snack? You could sprinkle some chopped vegetables on top before reheating.
- What other ways could you include some vegetables in (*child's name*) snacks or other foods intended just for him/her?

Take-home activity *Encourage caregiver to consider the health benefits of vegetables for his/her child and to think about offering (child's name) vegetables on a regular basis.*

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Resistencia de la familia

Etapa Precontemplación/Contemplación

Obstáculo A otros miembros de la familia no le gustan las verduras

Objetivo

- Realizar los beneficios de salud de las verduras para los niños
- Enseñarle a la persona que cuida el niño maneras de ofrecerle verduras al niño aunque a otros miembros de la familia no le gustan las verduras

Materiales

- Ninguno

Introducción

- Usted dijo que hay algunos miembros de la familia que no le gustan las verduras y esto la limita a usted a ofrecerle verduras a (*nombre del niño*).

Dirija la conversación a discutir los beneficios de salud de las verduras para los niños.

- Este es un obstáculo muy importante que tenemos que resolver pero antes de hablar de ese tema vamos a tomar unos minutos para pensar en lo que le puede faltar a (*nombre del niño*) si no come verduras regularmente.

Beneficios de las verduras

- ¿Puede pensar en algo que a el/ ella le puede faltar si no come verduras regularmente?

Permita que la persona que cuida el niño responda y sigua con lo siguiente si es necesario

- Las verduras son fuentes muy importantes de vitaminas. ¿Y por que las vitaminas son buenas para los niños?

Permita que la persona que cuida el niño responda y amplíe mas si es necesario

- Diferentes vitaminas tienen diferentes beneficios de salud

Ofrezca algunos ejemplos: la vitamina C es importante para cicatrizar las heridas, gripe y también para encías sanas.

La vitamina A es importante para la buena visión, etc.

- También las verduras tienen minerales como calcio y hierro. ¿Qué hace esos minerales?
- Las verduras contienen fibra que ayuda prevenir el estreñimiento.
- Las verduras son naturalmente bajas en calorías y azúcar.
- Ofrecerle verduras a (*nombre del niño*) es una manera de establecer buenos hábitos alimenticios para el futuro también.

Como superar la resistencia de la familia

- Ya que hemos hablado sobre lo que las verduras pueden hacer para (*nombre del niño*) ¿Cuáles son las ideas que usted tiene para resolver la cuestión de que los otros miembros de la familia no les gustan las verduras?
- Yo pienso que la manera más simple que no causaría problemas entre la familia sería intentar ofrecer verduras en comidas o en la hora de comida que estén designadas solamente para (*nombre del niño*).
- Lo que me viene a la mente es la hora de la merienda.

- ¿Cuáles son las meriendas que (*nombre del niño*) come usualmente?
- ¿Consideraría ofrecer verduras como palitos de zanahoria con salsa de vez en cuando?
- ¿Alguna vez ha ofrecido sobras de pizza como merienda?—podría echar un poquito de verduras cortadas en trozos pequeños antes de calentarla.
- ¿Puede pensar en otras maneras en que pueda incluir verduras en las meriendas o otras comidas que son especialmente para (*nombre del niño*)?

Actividad para la casa *Anime a la persona que cuida el niño a considerar los beneficios de salud de las verduras para su hijo(a) y a pensar en ofrecerle verduras regularmente.*

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant