

Consejos para tener comidas agradables



Haga que las comidas se vuelvan una actividad familiar

Tomen las cosas con calma, relájense y disfruten de su compañía, sin televisor ni teléfonos.



Haga que los niños participen

Deje que escojan las frutas y las verduras en la tienda y que hagan pequeñas tareas según su edad.



Ponga el ejemplo

¡Coma alimentos saludables usted mismo!



Deje que los niños tomen decisiones

De los alimentos saludables que les sirva, déjelos que elijan qué comer y cuánto comer.



Tome en cuenta lo que comen los niños a lo largo del día

Ofrézcales alimentos saludables, y confíe en que van a comer lo suficiente. Puede que coman más en algunos momentos que en otros.



Ofrézcales cantidades pequeñas

Deje que sus hijos decidan cuánto comer. Permita que dejen de comer cuando dicen que están satisfechos.



Deles sólo una probadita de los alimentos que no conocen

¡No se dé por vencido si no les gustan en ese momento! La paciencia es más útil que la presión.



Deje que aprendan a servirse ellos mismos

Enséñeles a servirse porciones pequeñas al principio. No se preocupe si tiran un poco de comida.

www.fns.usda.gov/tipsformoms.htm



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #910259 Rev 09/14

