

Comidas a cualquier edad

Los niños pequeños pueden:

- Comer bocaditos con las manos
- Decirle lo que les gusta
- Sentarse en la mesa en una silla para niños
- Sostener un vaso y beber del mismo

Los niños de edad preescolar pueden:

- Servirse ellos mismos
- Decirle lo que les gusta
- Sentarse en la mesa en su propia silla
- Comer con cuchara y tenedor



Haga memorable las comidas

Tome tiempo para comer y conversar con su familia.



This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, under Grant Number 59-3199. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

This institution is an equal opportunity provider.



Childhood Obesity Prevention Project
Virginia Department of Health
Richmond, Virginia 23219

August 2002

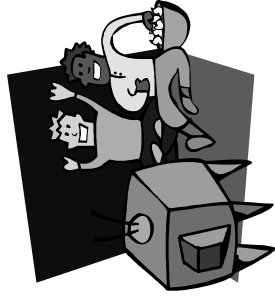
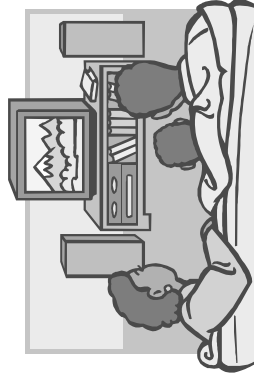
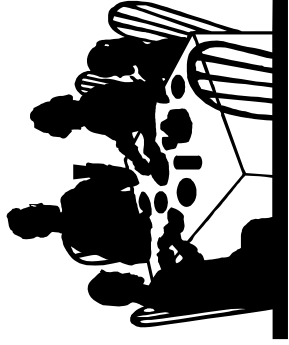
Haga memorable las comidas



Tome tiempo para comer y conversar con su familia.

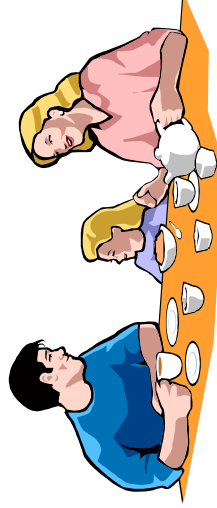


¿Qué figura muestra mejor cómo su niño come sus comidas?



Consejos para comidas felices

- Ayude a su niño a calmarse antes de comer. Pintar y leer son buenas actividades antes de las comidas.
- Coma juntos con su niño.
- Coma en un lugar tranquilo.
- Apague la televisión y los videos.
- Coma en la mesa.
- Dé buen ejemplo. Es posible que su niño pruebe nuevos alimentos si le ve a usted comerlos.
- No obligue a su niño a comer.
- Sirva alimentos saludables como frutas, verduras, leche baja en grasa, carne magra y granos.



Beneficios de comer juntos

- Crea buenos recuerdos
- Se inician las tradiciones familiares
- Le da oportunidad de hablar con su niño
- Puede enseñarle a su niño cómo comportarse en la mesa
- Es un momento para disfrutar de las comidas juntos
- Ayuda a su niño a aprender a disfrutar de alimentos nuevos



Haga memorable las comidas

Tome tiempo para comer y conversar con su familia.

