

Haz memorables las comidas.

Mi Meta...

Planearé los tiempos de comida para mí y
mi hijo/hija al menos ___ veces por semana.

Registre en su calendario WIC cuando usted planee las comidas.



Departamento de Salud de Falls Church
6245 Leesburg Pike Suite 500
Falls Church, VA. 22044
(703) 534-8343

USDA prohíbe la discriminación en la administración de sus programas.

Maneras para tener comidas más:

- Arreglar ciertos tiempos para las comidas y bocadillos.
Ofrecer comidas solamente a esas horas.
- Comer juntos la comida como una familia.
- Comer en la mesa juntos.
- Proveer alimentos saludables como frutas, vegetales, leche descremada, carnes sin grasa y granos.
- No obligue a su niño (a) a comer ciertos alimentos.
- Permitir que su hijo (a) decida cuánto comer.
- Apagar la television durante los tiempos de comida.
- Otra _____.