disfrute de las comidas en familia

Haga que las comidas en familia sean una prioridad en su hogar.

ofrezca 3 comidas por día, a la misma hora

- Invite a todos en su hogar a la mesa familiar.
- En algunas comidas pueden estar sólo usted y su hijo.

coman juntos

Casi todos los días planifique una comida con toda la familia.

comience de a poco

Sea flexible - encuentre el momento en que su familia pueda comer junta. Puede ser una comida a la noche, el desayuno, el almuerzo o un brunch.

- Si su familia no acostumbre comer junta comience con 1 o 2 comidas familiares por semana.
- Aumente en forma gradual, hasta que todos los días su familia coma junta una comida por día.

comience temprano

- Comience a hacer comidas familiares cuando su hijo es pequeño.
- Cuando sea un adolescente querrá seguir comiendo y hablando con su familia.

Los niños nunca pierden la costumbre de las comidas familiares.

hágalo simple

Las comidas no necesitan ser elaboradas.

- Prepare rápida y fácilmente sándwiches, sopas y ensaladas.
- Planifique que haya sobras. Cocine lo suficiente como para 2 comidas.
- Comparta el momento de cocinar. Deje que todos tengan una noche en la que preparan la comida familiar.
- Cocinen juntos. Deje que otros ayuden a preparar la comida.
- A los niños les gusta comer lo que ayudaron a cocinar.

pruebe algo nuevo...

- Arme un **buffet de sándwiches** - en una bandeja sirva panes, carnes de deli, rodajas de queso y verduras crudas.
- Prepare **quesadillas caseras** - sobre una tortilla coloque capas de pollo o carne vacuna cocida, tiras de pimiento, frijoles y queso rallado. Cubra con otra tortilla. Caliéntelas en una sartén.

Las familias que comen juntas tienden a comer alimentos más saludables.

© Nutrition Matters, Inc.

desarrollen juntos hábitos alimenticios saludables

- Cocine una comida para su familia.
- Coma la misma comida con sus hijos.

...año normal.
...es de tamaño infantil.
...cuánto comerá.
...nuevos.
...r.

...ntos
...a.

...la mesada.
...ni envíen mensajes.
...comidas
...res.

...n la mesa

...o divertidas
...a.
...Asegúrese de que todos
...ablar y de ser escuchados.
...rante la comida.
...ro sus problemas,
...o.

...blar?
...gustaría visitar a usted
...el parque, la casa de
...mpamento?
...favoritas - ¿qué verduras
...usta cocinarlas?

...o
...de

...llenas de risas y amor
...que durarán toda la vida!

...to
...late.gov

...n general de nutrición,
...su médico de cabecera.

FN429a