

IDEAS PARA COMER SALUDABLEMENTE

ANÍMELOS A SELECCIONAR DIFERENTES COMIDA PARA
QUE TENGAN UNA DIETA SALUDABLE



- 101 Tenga paciencia. A veces los niños no están interesados en comer algo nuevo. Ofréscase lo nuevo más de una vez.
- 101 Planifique. Además de las tres comidas normales, la mayoría de los niños necesitan una o dos meriendas durante el día.
- 101 Sirva como modelo. Lo que usted hace significa más que lo que usted puede decir. Sus niños aprenden como y que comen de parte de usted. Coma con sus niños las veces que sea posible. Cámine, corra y juegue con sus niños, no se quede afuera de las actividades de ellos. Una familia que es físicamente activa se divierte.
- 101 Tome riesgos. En la tienda, pídale a su hijo que escoja una fruta o vegetal nuevo entre dos o tres. En la casa, el niño puede ayudarlo a lavar y preparar la comida.
- 101 Sea creativa. Anime a su hijo para que invente una merienda o un sandwich nuevo. Provéalo con tres o cuatro ingredientes saludables. Compre un tipo diferente de pan o galletas integral. Hable sobre el grupo alimenticio al cual pertenece la nueva merienda y pórque sabe bien. ¿Es la merienda suave, crujiente, dulce, jugosa, masticable y con bastante color?