

Tiempo en familia

¡Ayude a sus hijos a hacer elecciones saludables! Sus hijos están formando hábitos alimenticios que les acompañarán durante toda su vida y usted es la mayor influencia en los hábitos alimenticios de sus hijos. Elegir los alimentos de los cinco grupos de MiPlato les ayudará a obtener todos los nutrientes que necesitan diariamente.



Cosas que usted puede hacer

1

Elija MiPlato.

Fue creado con el fin de recordar a los consumidores lo que deben servir en su plato – seleccionando alimentos de los cinco grupos. Un mensaje importante de MiPlato es que la mitad de su plato debe tener frutas y verduras.

2

Recompénselos verbalmente cuando vea conductas positivas.

Dígales un cumplido a sus hijos cuando prueban nuevos alimentos, se lavan las manos sin que se los diga o se van a la cama sin quejarse.

3

Sea un modelo a seguir.

Asegúrese que sus hijos lo vean cuidarse asimismo. Los niños aprenden observando lo que otros hacen.

Haga que la elecciones saludables sean fáciles de tomar.

4

Mantenga el equipo de juegos y deportes a la mano. Coloque las opciones de alimentos saludables a la vista, como un tazón con fruta sobre el mostrador o verduras listas para comer al alcance de los niños dentro del refrigerador.

5

Coman en familia.

Los niños se benefician de la conversación, desarrollan un mejor vocabulario, comen una variedad más amplia de alimentos, aprenden modales de mesa y se sienten más seguros.

**Creando
juntos
hábitos
saludables**



Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.